

# علم النفس

## في حياتنا اليومية

سمير  
شحياني

دار الافاق الجديدة للطباعة

بيروت



Bibliotheca Alexandrina



0023812

طبعة  
سادسة





سَمِير شَيْخَانِي

# علم النفس في حياتنا اليومية

منشورات دار الأفاق الجديدة بيروت



تمهيد



## علم النفس في حياتنا اليومية

( دراسات واختبارات نفسية )

كل واحد منا بإمكانه أن يغير حياته بنفسه !

وهذا الكتاب الذي بين يديك ، ايها القارئ العزيز ، يكشف لك سر الحياة السعيدة بفضل الاساليب المحددة التي يمكن لمفتاحك الى ذاتك الداخلية أن يفتح مستودعا كبيرا من القوة الخلاقة ... قوة لم تكن قط تتوقع انها موجودة في داخلك .

وهو ، الى ذلك ، يريك كيف تعتمد على هذه القوة الخلاقة العجيبة حقا لكي تحصل على اكثر ما ترغب فيه في هذه الحياة .

فالذين يودون البحث عن التنمية الذاتية هـذه الفصول التي تمنحنا القوة الشاملة ، وتفتح في وعينا مناطق مجهولة ، وتكشف لنا اسراراً لم نكن لنعلم بها من قبل .

وبعد ، هذا الكتاب هو حصيلة مطالعات كثيرة في عدد غير قليل من المجلات العلمية المتخصصة باللغتين الانكليزية والفرنسية ، فضلا عن الاعتماد على احاث وفصول خاصة من كتابين بالانكليزية هما ، كتاب :

Your Key to Happiness

Harold Sherman

لؤلفه :

Your Way to Popularity & Personal Power

وكتاب :

James Bender and Lee Graham

لؤلفيه :



## كن جميلاً تر الوجود جميلاً

الحياة جميلة ! كن جميلاً تر الوجود جميلاً . فالبعض يصنعون مما بين أيديهم البؤس ، والبعض الآخر يصنعون السعادة . فلم لا تكون أنت من الفئة الثانية ؟ هل هناك وصفات وارشادات لذلك ؟ اجل ، بالطبع .. ولننقل بالحري ، ان هناك قواعد للحياة ، وهذه بعضها .

ابداً بطرد المصائب الخيالية من تفكيرك ، هذه المصائب التي لم توجد قط ، وتلك التي لم يعد لها اي وجود ، وتلك التي ليس لها بعد اي وجود .. عش في الحاضر !...

هل صادفتك متاعب ؟ هل عاكستك الاقدار ؟ انا افرض ذلك جدلاً ، ولكن من منا لم يخنه الحظ ؟ ما الفائدة من اجترار كل ذلك ؟ فما فات مات ، ولا يجدي نفعا البكاء على الماضي . تذكر كيف تنسى ، وحذار من التطرف في التكهن عما سيحدث في المستقبل من مأس . فالمستقبل سيختلف تماماً عما نتصوره نحن اليوم ، وتذكر كذلك ان تتحاشى استباق الاحداث .

كن جميلاً تر الوجود جميلاً .. مستقول ان ذلك لا يتوقف عليك ... بل على ، ان ذلك لا يتوقف الا عليك . فلماذا شعرت بالعبوس يسيطر عليك اهزا من نفسك بنفسك ! اضحك ، فعلماء النفس الحديثون يقولون ان المرء ينبغي ان يتحلى بخفة الروح والمرح ، اي ان يكون قادراً على الضحك من نفسه ، ومن متاعبه ، ومن مشاكله الخاصة . وعندها يسهل حل هذه المتاعب والمشاكل .



يقول الفيلسوف سبينوزا : انا لست سعيدا لانني اتدفا . ولكن لانني سعيد ، اتدفا .. سعادتك او شقاؤك لا تصنعهما حالة ما ، بل طريقتك في معالجة هذه الحالة ، او تحمّلها ، هي التي تصنعهما .

اثنان في طائرة تحلق في المحيط ، احدهما يفكر في الاخطار الممكنة الوقوع ، والمحركات التي يمكن ان تتوقف وفي الحريق الذي يحتمل ان يشب بين لحظة ولحظة وهي معلقة في الفضاء ، وفي الزوابع التي يمكن ان تقصف هذا الطائر الجبار . ان هذا المسافر انما يقوم برحلة مضنية ، مخيفة . اما الآخر الذي يستمتع بالمناظر التي تتجلى امامه من النافذة بجوار مقعده ، فينعم برؤية السحب ويسترخي في مكانه ، متحدنا الى جاره او جارته . او يتمشى قليلا في الطائرة محاولا زيارة غرفة الملاحين ، هذا المسافر يقضي يوما ممتعا ، مريحا . حالتان متشابهتان تماما ، وطريقتان مختلفتان في مجابهتهما ، او محاولة عيشهما .

ثق بنفسك !... اذا رددت ان الظروف اقوى منك ، ولا يسعك ان تفعل شيئا ، فائك في الواقع لن تستطيع ان تفعل شيئا . ولكنك اذا قلت لنفسك : « انا لم اوفق في هذا العمل حتى الآن ، ولكنني اعرف العلة ، وسأعمل على تلافيها ومعالجتها » ، فائك عندئذ تقف على عتبة النجاح . ففي حياة كل امرئ جنية خيرة تدعى الارادة ... ونو الارادة لا يعرف معنى المستحيل .

كان احد الجنود في بادئ امره يخطئ في اصابة الهدف . وكان يردد امام الضابط : « بندقيتي غير صالحة » .

فيجيبه الضابط : « لا ، فالبنديّة صالحة ، ولكن انت لا تجيد استعمالها ! »

الحياة بالنسبة الى كل واحد منا اداة صالحة كفاية ، ولكن ينبغي للمرء ان يريد شيئا ويحسن استعماله .



قرأت مؤخرا هذه الوصايا التي وضعها احد علماء النفس الاوروبيين  
لمساعدة المرء على تذوق الحياة ، والاستمتاع بالسعادة التي يعتقد الكثيرون  
نها بعيدة المنال :

- عش عيشة معقولة وخذ اكبر قسط من الراحة ، وكل جيدا .
- ليكن لك هدف في الحياة ، ولكن اعمل على ان يكون هدفك بعيدا  
البعد كله عن الطمع . ولتكن فلسفتك في الحياة التعاون مع الجماعة .
- تقبل الحياة على علاتها حتى ولو كانت على غير ما تريد وتنتهي .
- لا تعط الامور من الاهمية اكثر مما تستحق ، ولا تدع الاخفاق  
يثبط همتك ، واحصرص دائما على ان تشجع نفسك بنفسك في المحن  
والملمات .
- لا تتلصقا بقراراتك . وتحمل برضى عواقب هذه القرارات ، مهما  
نكن النتائج دون خوف او وجل .
- عش في الحاضر ، ولا تدع افقك يتعدى نطاق الاربعة والعشرين  
ساعة قائلا : « ان مات مات ، وان كل ما هو آت آت ، ولا يعلمه الا  
الله وحده . »
- تعلم الضحك ، وروض نفسك على المرح ، واعلم ان اسخف خلق  
الله من يحاول حمل اثقال العالم جميعا على كتفيه .
- لا تدع المناسبات السعيدة المرحاة التي تستطيع ان تنهل منها  
ما تشاء من الانشراح تفوتك ، صب اهتمامك على بعض انواع التسلية ،  
واهتم بعملك دون ان تنتظر من هذا العمل ان يخلق لك المتعة والرغبة  
ففيه .
- بسط حياتك ما وسعك التبسيط ، وابعد عنها كل زائد تافه .



— تعوّد أن تكون نشيطا ، ورجلا عمليا . فاذا لم تسر الامور حسبما  
تشتهي ، فلا تجلس مكتوف اليدين ، بل اعمل اي شيء ... تقزّه ، اشتغل  
في حديقتك ، انشر الخشب ، اغسل جواربك ، اقرا .. قم بعمل ما مهما  
يكن ، ولا تجلس بلا حركة .

— كن في حياتك واعمالك اليومية عنوان المرح وخلو البال من جميع  
المشاغل الثانوية التي لا طائل تحتها .

■ واخيرا كن جميلا تر الوجود جميلا !



## تجنب الوسواس

بالرغم من افتقارنا الى احصاءات للوفيات بسبب الوسواس ، فان هناك فريقا من الاطباء وعلماء النفس الاخصائيين يؤكد ان الوسواس تفتك بالناس فتكا ذريعا ، يكاد لا يقل عن فتك الامراض او الحروب . فالصلة بين الفكر والجسم البشريين وثيقة ومعقدة ومركبة بحيث يمكن القول ، دونما حرج ، ان الوسواس تؤثر تأثيرا سيئا في الشخصية .

لماذا صرح تشبيه الجسم الانساني بآلة ميكانيكية ، فان الفكر يكون بمثابة المهندس او الاخصائي الفني الذي يعنى بالمحافظة على اجزاء هذه الآلة المختلفة ، ويصلح الخلل الذي يطرا عليها .

يكون المرء في اثناء النوم في حالة اللاوعي ، فتقطع حواسه كلها عن العالم الخارجي ، ولا يبقى لها اية صلة به . ومع هذا تظل الحياة في سيرها الطبيعي . فالقلب لا ينفك ينبض ، والرئتان تستمران في القيام بوظيفتهما العادية ، والجهاز الهضمي وسائر اجهزة الجسم تواصل في حالة الرقاد وظائفها كالمعتاد بكل دقة وانتظام .

على ان ثمة اناسا تختلف طبيعتهم عن طبيعة سائر البشر ، وهم الفئة الصفري . تراهم ، وهم نيام ، يمشون او يتحدثون او ياتون اعمالا لا يجرؤون على القيام بها في النهار . ويستيقظون في الصباح وقد نسوا كل ما مر في الليل ، وتعود حياتهم الى مجراها الطبيعي كأن لم يحدث شيء يعرقل هذا المجرى .



والعقل الواعي هو المشرف على حركاتنا او اعمالنا في حالة الرقاد .  
واذا كان العقل الواعي هو الذي يملئ علينا ارادته ويجعلنا نفعل ما يريد  
هو ساعة يشاء ، فان العقل الباطن هو الذي يأتي بالقوة اللازمة لذلك .  
وقد درست ظواهر هذه القوة الخارجية دراسة عميقة وصحيحة حتى بات  
من الممكن الجزم بأن الوسوس تعمل اعمالها التهديمية على يد العقل  
الباطن .

### تأثير العقل الباطن

والمعروف ان العقل الباطن هو الذي ينظم المواد الكيماوية المنتشرة  
في الجسم البشري ويتولى توزيعها ، ويقع تحت رقابته واشرافه القلب  
ودقاته ، والدورة الدموية ، والتنفس ، والهضم ، وسائر الاعمال البدنية  
الخارجة عن ارادتنا .

ولما كان الدم هو اساس الغذاء العضوي ومظهر الجسم من الادران  
الضارة والجراثيم الفتاكة ، فان كان خلل يطرأ على تركيب الدم الكيماوي  
يجر حتما الى شلل الدورة الغذائية ، وبالتالي الجسم البشري نظرا لاهمية  
التغذية . وهذا كله ينجم عن الوسوس .

فالوسوس اذن لها اكبر تأثير في الجهاز العصبي ، فهي تغير في  
تركيب الدم ، وتعطل افرازات الغدد ، فيختل توازن الجسم بكامله . وليس  
هذا مجرد افتراض ، ولكنه حقيقة راهنة اثبتتها التجارب والاختبارات  
العلمية الحديثة . ولا يخفى ان ضحايا الخوف والامراض الكثيرة الفاجمة  
عنه لا يحصرها مد .

### امثلة ناطقة

من ذلك ان رجلا كان يعتقد خطأ انه محكوم عليه بالاعدام ، لسم  
يستطع التخلص من هذه الفكرة الهدامة ، فمضى خوفا بعد مدة قصيرة ...



واعتقدت امرأة خطأ ان الطبيب فقد كل امل بشفائها من مرضها ، فادى ذلك الى الاضرار بمختلف اعضاء جسمها ، وتوهمت انه قال لها ان منيتها ستعاجلها بعد ستة اشهر ، فلم تلبث ان قضت نحبها بعد ستة اشهر .

وتدل الاعمال البسيطة التي نقوم بها كل يوم على صحة تأثير العقل الباطن في الجسم . خذ مثلا قطعة من الليمون الحامض وافرك اسفانك بها ، فاذا وقعت عينك حينئذ على شخص وقف امامك وهو يحك بظفره عضوا من اعضائه ، تشعر حالا بامتعاض واضطراب شديدين . . . فكر بشيء يحزنك فتنهمر دموعك كالسيل ، وتظاهر بالخوف تر نفسك مذعورا حقا ، وقلبك ينبض بقوة وسرعة .

والواقع ان حمرة الخجل تعلو وجوهنا عند اي اضطراب عاطفي . وهكذا نرانا نفقد القدرة على الكلام فتعقل السنتنا وقتا ، وترتجف فرقا ، ونتألم ، الى ما هنالك من مزعجات نفسية ، على اثر افكار ووساوس بسيطة طارئة .

وبديهى اذن ان اثر الوساوس على مر الزمن يصبح اشد فتكا من السم الزعاف . ومن نتائجها المباشرة الاضرار التي تلحق بجهازى الهضم والنفس ، فتسبب القرحة او النزف الدموي الداخلى ، او القبض المعوي ، او الروماتيزم ، او مرض القلب ، وسائر الانفعالات النفسانية والهستيريا . . .

## مهمات الوالدين والمربين

وتدل الاحصاءات التي اسفر عنها التحليل النفساني الحديث على ان افكارا بسيطة وسخيفة يكون لها احيانا اسوأ الاثر في الصحة العامة ، وخاصة النفس والقوى العقلية عند بعض الناس . ومن هؤلاء الاولاد والمراهقون الذين هم اشد انفعالا من سواهم . وكثيرا ما يكون للوالدين المهملين والمعلمين غير الاكتفاء اصبع في اغفال تدارك هذا الامر .

فالطفل الذي يشب في بيئة تكتنفها الخلافات العائلية وغيرها ، لا بد له ان يتأثر بها اسوأ تأثر في شسرخ شبابه . فالانتقادات الجارحة ،



والسخرية اللاذعة الدائمة ، والعقاب الصارم دون موجب له ، والاحكام المثبطة للعزيمة بما يتعلق بمستقبل الولد ، كلها تؤثر تأثيرا عظيما في نموه ، ونمو تفكيره ، وقواه العاقلة . ذلك ان العقل الباطن يسجل على صفحته الملاء كل هذه الذكريات الاليمية بعد ان يكون الولد او الطفل قد نسيها ، او تناساها ، او حاول ذلك . فاذ ما حدث ادنى حادث يتعلق بالماضي ، مهما يكن سحيقا ، فان هذه الذكريات الاليمية النفسية نوعا تبرز فجأة ، وتجر احيانا كثيرة الى التعاسة واليأس .

والواقع ان اضرار الوسوس تتراكم كلها بها فيها وسوس الماضي ، والحاضر ، والمستقبل ، وتلتقي في نقطة واحدة تنتهي اليها جميعا ، وعندئذ تقوم باعمالها التهديمية الوخيمة العاقبة . ولا يخفى ان اكثر الوسوس وهمية خيالية لا اساس لها من الصحة ترتكز عليه . انما هي تتغلب على النفس الضعيفة التي تكون اكثر من سواها تعرضا لها ، فتقع ضحية لها ، وتوقع الجسم البشري معها ضحية هذه الوسوس . فعلينا اذن ان نسعى جهندا للحؤول دون تسرب وسوس الماضي ، وياسه ، وسأمته ، الى وسوسنا الحاضرة ، لان هذا « اللقاء » يشل حركتنا ، ويسلمنا الى وسوس اشد من الاولى ، وهي بدورها تجر الينا المخاوف والالوهام وغيرها مما ليس لنا رغبة فيه .

وكما ان الصحة تقوم في الدرجة الاولى على حسن التغذية ، والاعتناء بلجسم وبنظامته والمحافظة على صحة كل عضو من اعضائه ، كذلك هي تقوم في الدرجة الثانية على سلامة التفكير وخلو الرأس من الوسوس والالوهام المزعجة الشالة لكل حركة . وعندما يتيسر لنا هذا نكون قد حفظنا توازن الجسم .



## القلق

### عدونا رقم واحد !

ملايين من البشر يزعمهم عدو غامض يفتك فتكا ذريعا أين منه فتك  
الابنة !

انه يدعى القلق ، ويؤكد الاطباء ان القلق يمكن ان يسبب اي مرض  
عضوي . وحتى اذا لم يسبب مثل هذا المرض فانه بنهكه قوانا والتهامه  
نشاطنا بطرق غير مجدية ، يسيء الى صحتنا ، ويجعل حياتنا لا تطاق ،  
بعد ان يقصر من امدها سنوات وسنوات .

سوى ان هذا القلق الذي لا ينفع معه اي عقار من العقاقير العجيبة  
السحرية المعمول ، مضمون الشفاء على يد الشخص نفسه الذي يعاني  
منه . فهو موجود في نفوسنا ، وهو غالبا ما يكون من صنع خيالنا ومخيلتنا  
فاذا امكنا معرفة كيف نراقب طرق تفكيرنا ، امكنا وضع القلق في موضعه ،  
وجعل العالم الذي نعيش فيه بهيجا بدلا من جعله كئيبا .

ولكي نؤمن تحقيق هذه المراقبة ينبغي القضاء على الاعتقاد الشائع ،  
وهو ان القلق ميزة الضعيف والفائل . فعلى النقيض ، يمكن ان يكون  
القلق دلالة من دلائل القوة ، وبرهاننا على ان المرء يهتم بحياته لانه يود ان  
يحقق في حياته هدفا ذا شان . وكثيرون هم العظماء الخالدون الذين حققوا



لل بشرية العديد من الخدمات الجلى ، وكانوا دائما مضطربين قلقين ، الا انهم كانوا على بينة من ذلك ، فكانوا في بعض مراحل حياتهم يتغلبون على قلقهم .

فهذا تشارلز سبريدجون ، البشر الانكليزي الاشهر في القرن التاسع عشر ، قد اعترف صراحة بانه عندما نطلب اليه ان يتكلم في اجتماع عام ركبه خوف وقلق عظيمان قبل موعد الاجتماع باسابيع ، حتى انه رجا ان تكسر رجله قبل هذا الموعد ليتخلص من الكلام . فكانت النتيجة انه عندما صعد الى المنبر كان القلق والتوتر قد شلاه تماما ، فكوّن الجمهور عنه مكرة سيئة .

وذات يوم قعد سبريدجون يتأمل حالته ، فاذا به يسائل نفسه ، ما اسوأ شيء يمكن ان يحدث وانا التي عظتي ؟ وسرعان ما قرر انه مهما يحدث فان السموات لن تطبق فوق الارض . لقد ضخم مشكلته الشخصية الى كارثة تهز العالم هذا ، فلما رأى قلقه بهذا المنظار ، وجد انه استطاع ان يتحدث بطريقة افضل من السابق ، لانه لم يشغل تفكيره بمخاوف لا وجود لها . وهكذا أصبح اعظم مبشر عرفه عصره .

ينبغي لنا النظر الى القلق على انه مظهر من مظاهر القوة العصبية ، وبالتالي قوة خيرة كامنة فينا . ولا يؤذينا القلق الا عندما تضيق هذه القوة الكامنة المكبوتة بلا فائدة او جدوى في مشاكل وقضايا لا وجود لها . وما العلاج الناجع سوى اعترافنا بالقلق كجزء من حياتنا ، وتعلمنا كيفية الافادة منه ، وذلك بتوجيه هذه القوة التي نسيء استعمالها الى المجالات المنتجة الجسدية .

ويتيسر لنا ذلك اذا وضعنا لائحة بالامور المحسوسة التي تقلقنا . ذلك بانه عندما ندونها حبرا على ورق يتبين لنا ان الكثير منها غامض وتافه . وهذا تقدير للامور التي يقلق لها اغلب الناس : اشياء لا تحدث مطلقا . بالمائة ، اشياء جرت في الماضي ولا يمكن تبديلها لو قلق كل من في



العالم ٢٠ بالمائة ، قلق لا مبرر له بشأن الصحة ١٢ بالمائة ، مخاوف متفرقة ١٠ بالمائة ، ومخاوف حقيقية مشروعة صفر بالمائة .

اننا عندما ندرس بامعان مخاوفنا واسباب قلقنا ، ونزنها بالميزان الصحيح ، نرى ان هناك مجالا لازالة الكثير منها . فكم من امر نخشى وقوعه فيشل منا كل حركة وكل تفكير ، لا يحدث ، واذا حدث فنادرا جدا .

ذات مساء كنت في المطار فوجدت نفسي بقرب شاب ينتظر وصول خطيبته . وقد اعلنت سلطات المطار ان الطائرة المنتظرة ستتأخر عن موعدا بعض الوقت بسبب رداءة الاحوال الجوية . ومر نصف ساعة ، ثم مرت ساعة ... فاذا بالشاب يقلق ويجزع . لقد تصور ان كارثة ما حلت بالطائرة . ووجدت نفسي مضطرا الى التحدث اليه ، وايقنت ان لا جدوى من حديثي اذا طلبت اليه ان يطرد الوسوس والافكار السوداء التي تساوره . وهكذا رحت اسأله عن خطيبته ... عن اسمها ، وشكلها ، وسنها ، والثوب الذي يمكن ان تكون قد ارتدته في رحلتها هذه ، فاذا به يتدفق في الحديث عن هذه الخطيبة ، وكيف واين التقيا ، وتعارفا ... وما هي الا دقائق معدودات حتى كان رأسه قد ازدحم بكثير من الامور التي طردت اوهامه ومخاوفه . ووصلت الطائرة وهبطت قبل ان تتاح له فرصة التفكير في ذلك .

القلق المادي قلق حقيقي يسبب الكثير من السوء للبشر ، وفي اعتقادي ان ثمة سبيلا واحدا لحل مشكلة هذا القلق ، وهو تطبيق نظرية الفيلسوف الامركي هنري دابند ثورو . فلقد وجد ثورو انه بتخفيض حاجاته الى الحد الأدنى يستطيع ان يذوق طعم الحياة ، فلا يزعجه التفكير في الحصول على المزيد من المال لتلبية الرغبات الزائدة . وقد تبين لثورو ان ثمة اشياء كثيرة يمكنه ان يعيش بدونها لان وجودها وعدمه سيات . وهكذا سقراط الحكيم قد طبق هذه النظرية قبل ألفي سنة ، ولا اعتقد ان احدا من البشر عاش عيشة اغنى واجدى من عيشة سقراط .

اعرف امرا سعيدا في حياته .. انه صياد عجوز لا يملك من حطام الدنيا الا قاربه القديم ، وكوخه الحجير على الشاطئ ، القائم تحت رحمة



الرياح والامواج ، وويلات الطبيعة القاسية . لا يفكر في المال ، وكل ما يهيمه انه مستقل حر في تصرفاته ، لا حاجة به الى سواء ، يعيش في هدوء وسكينة .

ان مثل هذا الصياد ينبغي ان يكون مثالا لاولئك الذين يفنون حياتهم في جمع الثروة المادية ، مضحين في سبيلها براحتهم ، لا يفكرون الا في صروف الدهر التي يمكن ان تعرقل سبيلهم الى جمع الثروة . انهم يعيشون في قلق دائم .

فالقلق لا يقضي على الحزن الذي يمكن ان يخسئه لنا الغد ، بل يمتص من اليوم الذي نحن فيه قوته .

هناك وسائل كثيرة يمكننا بواسطتها ان نعاين مصاعبنا ومشاكلنا ، ونزنها بالميزان الصحيح . فأندرية جيد كان يعزف على البيانو فيجد ان قلقه قد اصبح تافها بالنسبة الى عظمة الموسيقى التي تنبعث من تحت اصابعه . وكان ليو تولستوي ، وهو يتأمل غروب الشمس وراء السهول والغابات ، يخجل في حصر تفكيره باوهامه ، في حين ان العالم زاهر بمثل هذا الجمال الطبيعي . والسير ونستون تشرشل الذي كان يحمل على كتفيه خلال الحرب العالمية الثانية هموم الدنيا كان ينفلت في اكثر الاحيان من مشاكل الحرب والسياسة لرسم لوحة زيتية .

ان افضل علاج للقلق هو العمل . فلورنس ملك العرب غير المتوج ، يعتبر طبيعة الرجال النشيطين العاملين الذين انجبتهم هذا القرن .

لقد وصفت والدته كيف كان لورنس بعد فشله في مرتمر الصلح في تحقيق وعوده للعرب يجلس النهارات بطولها ساهما لا يأتي بحركة ولا يقوم بأي عمل . فلقد حوَّله القلق والتفكير في فشله هذا الى انسان يفقرسه الاسى ، والى شبح لا حياة فيه . الا انه سرعان ما داوى نفسه بنفسه عندما فكر في الافادة من قوته الضائعة في عمل منتج . . فانصرف بكلية الى وضع كتابه الشهير « اعمدة الحكمة السبعة » !



يقول هنري وورد بيتشر : « العمل لا يقتل البشر ... انما القلق هو الذي يقتلهم . فالعمل صحي ، والقلق صدا يعترى المديّة . »

وهذا ليونيل باريمور الممثل الاميركي الشهير ، بعد ان جاوز السبعين من عمره ، قد اعطى « الوصفة » التالية لحياة سعيدة مديدة .. انه يقول :

— ليكن لك ما تعمله دائما ، فانا اعيش على اساس يومي ، محاولا الافادة اكثر مما يمكن يوما فيوما . لا افكر في الغد ، ولا يهمني امس في شيء . اذ عندما تبدا في التفكير في الحياة ومشاكلها ، وعندما تبدا في القلق على المستقبل ، او الندم على الماضي ، تختلط عليك الامور ، وتضطرب ، وفي يقيني ان الرجل الذي يتقن عمله ويستخلص ما امكنه من الحاضر يحيا حياة سعيدة ، هي الحياة التي يحلم بها !

اننا نفتح الباب امام القلق عندما نضيع وقتنا سدى ، وندع الساعات تمر دون ان نشغلها بشيء يتطلب منا كل جهد واهتمام .

كان الاقدمون يقولون : اذا لم تستطع شفاء حالة تعانيها فما عليك الا ان تتحملها ، انها مشيئة الله ! والقلق ، في النهاية ، نوع من الكفر والالحاد . انه انكار لحاجة الانسان الى الله .. انه يشبه القول « لن استطيع الحصول على افضل من ذلك لان لا اله هناك ليساعدني » !

ليس ثمة فلسفة او حكمة افضل من الحكمة الالهية : « لا تفكروا في الغد ، فالغد يفكر بكم » يمكن ان توجد لبشرية تعذب نفسها بنفسها ، فاذا ما اخذنا بها امكننا ان ننجو من القلق ، عدونا رقم واحد ، وامكننا بالتالي ان نعرف راحة البال الحقيقية .

## الراحة النفسية

### وعلاقتها بالعمل والانتاج

تدل الاحصاءات على ان تسعة اعشار الحوادث المؤلمة التي تقع اثناء العمل يسببها العمال او الموظفون الساهون الذاهلون . ويعود سبب ذهولهم الى الوسواس والمشاكل القائمة المختلطة التي تستولي عليهم بسهولة دون ان يحركوا ساكنا لطردھا عنهم . ويقدر الاخصائيون ان عاملا من كل اربعة عمال يفقد عمله الذي يكسب منه قوته ، ليس بسبب اهماله او اتمام كفاءته واهليته ، بل لانه فريسة اوهم ووسواس لا تدعه يحصر اهتمامه بعمله . وهكذا يبدو ان فقدان التوازن العقلي او النفسي هو العدو الاول للفرد ، وبالتالي للمجموع . فالعامل الذي تلهيه مشاغله ، وبعضها تافه واه ، عن الانتباه الى عمله ، والقيام به على خير وجه يعرقل الانتاج العام من حيث لا يدري . ويؤكد الخبراء ان شفاء هؤلاء ممكن على الرغم من كثرة عددهم .

والخطوة الاولى في هذا العلاج هي الضحك . فالضحك في رأي الدكتورة النفسانية ليدا غيرسون هو البلمس الشافي من هذا الاضطراب النفسي او العصبي .



## شخص مرضك بنفسك

وضعت الدكتورة ليديا غيبرسون لائحة بعشرين سؤالاً ، تتيح لكل انسان ان يعرف درجة حاجته الى العلاج النفساني الذي تقترحه .

والدكتورة غيبرسون قد اختبرت علاجها النفساني مع نفسها قبل ان تقترح على « المرضى » استعماله . ولا نعلم بعد هل نجحت التجربة ام لا ، ولكن المعروف ان هذه السيدة لا تدع فرصة يمكنها ان تجد فيها المرح والسرور تفوتها . فهي في حياتها واعمالها اليومية عنوان المرح وخلو البال من جميع المشاغل الثانوية التي لا طائل تحتها .

## الاسئلة

- ١ — انتقم اظافرك ؟
- ٢ — اتصاب بالملل والنفرة بين وقت وآخر ؟
- ٣ — ايتصبب العرق من يديك وقدميك ؟
- ٤ — انتهدف لفورات وثورات عصبية ؟
- ٥ — اتشعر بانقباض وعدم ارتياح اذا ما وجدت في حجرة مقفلة ؟
- ٦ — اتحلم احلاما مزعجة ؟
- ٧ — اتجد صعوبة في معايشة جيرانك والمحيطين بك ، والحياة واياهم ؟
- ٨ — اتؤثر عليك البروق والرعود ؟
- ٩ — اتشعر بالتعب والاعياء لدى قيامك بأي عمل ؟
- ١٠ — اتخشى تناول بعض الوان الطعام دون مبرر منطقي ؟
- ١١ — استطيع الحياة في الاماكن المرتفعة ام يزعجك ذلك ؟
- ١٢ — اتضجل من مقبلة الغرياء ؟
- ١٣ — اتردد كثيراً قبل ان تعزم على امر ما ؟

- ١٤ ✓ — اتبكي بسهولة ولاي سبب مهما يكن تافها ؟
- ١٥ ✓ — اتصاب غالبا بالصداع ؟
- ١٦ ✓ — اتميل الى اكتشاف ما يسؤوك في احاديث جيرانك ومعارفك المحيطين بك ، وتحمل كلامهم على غير محمله ؟
- ١٧ ✓ — انتفعل لدى اي انتقاد يوجه اليك ؟
- ١٨ ✱ — اتجد صعوبة في الاستسلام الى الكرى .
- ١٩ ✓ — اتعتقد ان الجميع يريدون بك سوءا ؟
- ٢٠ ✓ — اتخاف من العتمة ؟

والان ، اذا لم تجب بنعم الا عن خمسة اسئلة فحسب من الاسئلة العشرين المذكورة ، فانك تكون من المتزنين عقليا ونفسانيا . ومن ٦ « نعم » الى ١٠ تكون من الاناس المتوسطين من حيث التوازن العقلي . ومن ١١ الى ١٥ تكون من الفئة التي تميل الى السهو والذهول بسبب الوسائس والالوهام التي لا تستند الى اي اساس . ومن ١٦ وما فوق تكون بحاجة ماسة الى العلاج النفساني .



## ما حمية درجتك من العبقرية؟

ما هذا الشيء الذي يتمتع به بنهومن ، وشكسبير ، وليوناردو دا فينتشي من دون سائر البشر العاديين ؟ ما هي الميزة الغريبة التي ترفع شخصا ما عاليا عاليا فوق مستوى الكثيرين منا ؟ فمنذ بدأ البشر العاديون ينظرون الى المتفوقين منهم ، بدأ السؤال « ما هي العبقرية ؟ » يبهر البشر وبحيرهم ...

### العلماء الحمقى

لعل احد الاسباب التي تجعل هذا السؤال محيرا الى هذا الحد ميلنا الى اعتبار مختلف انواع البشر الذين يتمتعون بقدرات فائقة عابرة ، كما لو كانت الموهبة الفنية البحت دليل العبقرية . ذلك ان العبقرية ليست شبيهة بالقدرة التي يظهرها من نسميهم « العلماء الحمقى » ، وهم اناس بلا اي قدر من اتربية والتعليم الاساسي ، يستطيعون القيام بعمليات فكرية مذهلة تذكر بالحركات البهلوانية .

ومن هؤلاء زيرا كولبرن ، ابن احد الفلاحين في فرمونت ، في الولايات المتحدة الاميركية ، في القرن التاسع عشر ، وقد كان يتمتع بقوى خارقة في ما خص العمليات الحسابية المعقدة . ففي احدى المناسبات طلب اليه عدد من العلماء الرياضيين ، على سبيل الامتحان ، ان يضرب العدد ثمانية بنفسه ست عشرة مرة . فلما قلم بالعملية الحسابية عقليا ، ودون اللجوء

الى القلم والورق ( وكان الجواب ٦٥٦.٦٧١٠٦٧٤٧٤٢٨١ ) بكى الحضور .  
وكان زيرا كولبرن اذ ذاك في الثامنة من عمره .

وعلى غرار هـ كلن جان فلوري ، الفتى الفرنسي الجموح المتمرد الذي  
لم يكن قابلا للدرس والتعليم في ماوى آرمنتير . فقد كان بوسعه ان يحسب  
الجذر المربع لرقم يتألف من اربعة اعداد في مدى اربع ثوان فحسب . ولم  
يكن حسابه للجذر المكعب لرقم مؤلف من ستة اعداد يقتضيه اكثر من ست  
ثوان . وفي ذات يوم من سنة ١٩١٢ ذكر له تاريخ يوم معين من الاسبوع  
وسئل اي يوم وافق الثاني والعشرون من ايار من سنة ١٩٠٨ . فاعطى  
الجواب الصحيح — ( وكان اليوم الجمعة ) — وذلك في غضون خمس  
ثوان .

انه لواضح تماما ان العلماء الحقى يقدمون دلائل مذهلة عن  
امكانيات الدماغ البشري ، الا انهم مع ذلك ليسوا خلاقين . وعملية الخلق  
هي مقياس العبقرية . انهم يحسبون بطريقة مدهشة ، ولكنهم لا يضمنون  
مبادئ ونظريات مدهشة .

## الاطفال المعجزة

وثمة طبقة ثانية من اصحاب المواهب الفنية نميل خطأ الى تسميتهم  
عباقرة ، وهم الاطفال المعجزة . وصحيح ان بعض هؤلاء يمكن ان يتحولوا  
فيها بعد الى عباقرة . فالمفكر البريطاني الشهير دجون ستيوارت مل ،  
الذي قرا وهو في السادسة الكتب الكلاسيكية الافريقية اصبح عالما عالمي  
الشهرة في الاقتصاد السياسي والفلسفة .

وموتسارت ، الذي عزف على البيانو وهو في الرابعة من عمره ،  
والف المقطوعات الموسيقية وهو في الخامسة ، اصبح واحدا من اساطير  
النغم في كل عصر . الا انه اذا كان بعض الاطفال المعجزة يزدهرون بهذه  
الطريقة فانهم ينطفئون بسرعة اكثر . فمن يسمع اليوم يتفردو نستل وكان



سيقيا في الثانية من عمره ، او بدجون ماسترز من فوكستون بمقاطعة  
ت البريطانية ، وقد قادت جوقة موسيقية وهي في الخامسة ؟

ومن لم يسمع ببعض خريجي الجامعات الذين لمعوا في صغرهم  
نتهوا الى غسل الصحون ؟

من الثابت ان المقدرة الفائقة في الطفولة لا يبدو انها ضرورية للعبقرية  
عهد المراهقة او الصبا . فالعبقرية الطفولية هي تقنية اكثر منها عبقرية  
لاقية . فالاطفال المعجزة بارزون في لعبة الشطرنج ، مثلا ، لا في كتابة  
مسرقيات . يمكنهم القيام بأعمال خارقة ، ولكن تعوزهم الاختبارات  
حياتية الضرورية لخلق افكار خارقة رائعة . وفيما بعد لا تعود لهذه  
قدرات التقنية اهمية كبيرة . فالبرت آينشتاين كان على خصام دائم مع  
رياضيات العليا ، ولذا استخدم علماء اكثر منه موهبة في الرياضيات  
قيام بحل العمليات التي كان يقوم بها . وتشارلز داروين كان دائم  
لشكوى طوال حياته من ضعف ذاكرته .

## بقرتان مختلفتان

واذا لم تكن المهارة والذكاء ولا النضوج المبكر دليل العبقرية ، فما  
هو الدليل ان ؟

لننظر الى عبقرين مختلفين ، احدهما امرؤ يظهر اسمه في عدد  
قليل من لوائح العباقرة . كان هنديا قصر القامة مبتلىء الجسم ، يدعى  
سرينيفاسا راماتوجان ، من اسرة فقيرة في مدينة مدراس . في المدرسة  
كان بارزا في الرياضيات ، وفي الخامسة عشرة حاول الالتحاق بالجامعة ،  
ففشل في امتحان الدخول في مادة اللغة الانكليزية . فاضطر الى انهاء  
دراسته الرسمية . واتفق ان احدهم اعطاه مسرة كتابا يلخص مجمل  
المبادئ الرياضية الرئيسية المعروفة حتى حوالي سنة ١٨٦٠ . فحفظها  
جميعا ثم راح يستكشف امورا جديدة في هذا العلم . فتوصل الى وضع  
نقائج غريبة اثارت اهتمام علماء الرياضيات الى حد جعلهم يوجهون اليه

الدعوة لزيارة جامعة كيمبريدج سنة ١٩١٤ . وهنا الغريب في الامر : فلما وصل رامانوجان الى انكلترا كان ما يزال يجهل بعض المبادئ الاولى في علم الرياضيات العليا ، مع انه كان يسبق بأشواط الكثيرين من علماء الرياضيات في اوروبا . فبمفرده استطاع ان يحصل ما حصل ، ثم تجاوز نصف قرن من التقدم في الرياضيات . ويعلق دجيمس نيومان على ذلك بقوله : « ان المرء ليشك في ان مثل هذا العمل الباهر قد حدث مثله في تاريخ الفكر ! »

والعبقري الثاني عاش قبل رامانوجان بزمن غير قصير : ليوناردو دا فنشي الايطالي ، في القرن السادس عشر ، وكان مهندسا ، ومخطط مدن ، وخبرا في المدافع . صمم المظلة ( الباراشوت ) قبل ان يكون هناك طائرات ، وكذلك صمم الطائرة ربما لكي يبرر تصميم المظلة . واخترع في جملة مئات الاختراعات ، المدخنة الحديثة ، والباب الذي يغلَق تلقائيا . وبصفته عالما نظريا ناقش قانون الحركة المتعلق بالاجسام الساقطة ، وذلك قبل قرنين من اسحق نيوتن . وكان من الرواد في حقل التشريح . وفي اثناء انهماكه بكل هذه الشؤون المتنوعة وسواها من الابحاث رسم عددا من اللوحات الفنية الرائعة ، وفي طليعتها لوحتا « موناليزا » و « العشاء الاخير » .

ذلك هو قوام العبقرية التي تتقلص امامها الموهبة البحت لتتخذ حجمها العادي .

ولكن كيف « نفسر » عبقرية اناس امثال رامانوجان وليوناردو دا فنشي ؟ هناك محاولات عديدة نعزوها الى ذكاء مفرط . واذا نحن طبقنا « مقياس الذكاء » الذي يصنف من يسجل رقما يفوق ١٤٠ « متفوقا جدا » لوجدنا ان كلا من الفيلسوف لايبنتس ، والشاعر غوته الالمانيين ، والمخترع الهولندي الكبير غروشيونس ، سجلوا الرقم ١٩٠ ، في حين ان بعض العباقرة من ذوي الذكاء العادي امثال : الروائي الاسباني سرفانتس ( صاحب دون كيشوت ) سجل ١١٠ ، والفلكي البولوني



كوبرنيكس سجل ١٣٠ فحسب ، والرسم الهولندي رامبرانت سجل ١٣٥ .  
وان كلا من الموسيقي الالماني باخ ، والعالم الطبيعى الانكليزي داروين ،  
وابراهيم لنكولن ، محرر العبيد ، سجل ١٤٠ . وليوناردو دا فنشي نفسه  
سجل ١٥٠ فحسب .

والحقيقة — على ما في ذلك من غرابة — هي ان « مقياس الذكاء »  
كما يبدو ، ليس له نسبيا اي صلة تذكر بالعبقرية . وذلك ما تؤكدته الدكتورة  
كاثرين موريس كوكس في دراسة حديثة لها في هذا الموضوع . وهي التي  
نكرت الاسماء التي وردت معنا ، مع مقياس الذكاء .

### العبقرية والوراثة

بعد « الذكاء » تأتي الوراثة ، كعنصر من عناصر العبقرية . صحيح  
ان الوالدين اللامعين يكون اولادهم ، عادة ، لامعين . وهناك بعض انواع  
القدرات الخاصة تتبع اسرا معينة . فموتسارت ومندلسون كانا من  
اسرتين مثلت الموسيقى فيهما دورا كبيرا . واسرة باخ كانت في السواقع  
اوركسترا حية . اما العالمان هكسلي وداروين فقد كانا خسر خلف لخير  
سلف في حقل العلوم الطبيعية .

الا ان الكثيرين من العباقرة — اذا لم نقل معظمهم — جاؤوا من  
اسر لم يلعب فيها سواهم . فذوو شكسبير كانوا من الطبقة البورجوازية  
الوسطى . وذوو ستندال كانوا من الريفيين المغمورين . وليوناردو دا فنشي  
كان الابن الشرعى لحام من فلورنسا وفتاة فلاحه .

ذات يوم كتب تريلوني الى الشاعر شيللي يقول : « لماذا لا تنتقل  
بذور العبقرية في جنس من الاجناس ؟ »

فاجابه الشاعر : « لو كان الامر كذلك لارثكت الطبيعة خطأ اين منه  
الاعطاء التي يمكن للانسان ان يبتدعها . فابناء المجانين يفقدون اذ ذاك  
كل امل . »

## العبقرية والجنون

هناك نظرية اخرى في العبقرية تقول ان ملكة الخلق الكبرى هي شكل من اشكال الجنون الحميد ، السليم العاقبة . ولكن هل العبقرة مجاتين ؟

مما لا شك فيه ان ملفيل ، وفان غو ، ودوستويفسكي ، ونيتشه ، كانوا فريسة محن عاطفية عنيفة . ومثل هذه الحالات القصوى يمكن موازنتها — مع ذلك — بحالة سقراط مثلا ، وقد كانت حياته نموذجا لسلامة العقل .

لذا يمكننا القول ان العبقرة « تملكهم » دوافع الخلق والابداع ، وانهم يظهرون شخصية قوية ، وغير عادية احيانا ، نتيجة لذلك . وذلك ابعد ما يكون من الجنون !

## ما هي العبقرية ؟

اذن ، ماذا يمكن ان يكون اصل العبقرية ؟ لعل في التركيز على ميزتين رئيسيتين الجواب المنشود .

.. الميزة الاولى : هي التركيز العظيم الذي يبذله العبقري . فالعبقرة — بدون استثناء — ينهمكون في اعمالهم ، ويكادون يفرقون فيها . فاديسون — وسواه — شددوا على نظرية العرق في العبقرية ، اكثر مما شددوا على نظرية الوحي والالهام . ولكن ، ماذا يتيح للعبقري ان يفكر في مشروع طوال سنوات دونما تعب ؟ ماذا يمكنه من تركيز كل شخصيته عليه ؟

من الثابت ان ذلك يستدعي وحدة نفسية داخلية عميقة ، وقدرة على تنظيم وتنسيق كل طاقاتها الواعية واللاواعية من اجل غاية واحدة . ويبقى سرا كيف يتم ذلك ، ولماذا يستطيع البعض القيام بذلك على اتسم وجه ، ولكننا مع ذلك نسبر غور هذا السر عندما نشعر ان كل شيء في داخلنا هو في محله ، وعندما « نضيع » انفسنا في عملنا ...



والميزة الثانية : هي القدرة على رؤية نموذج او مثال في الاشياء .  
وقد قال الفيلسوف الالماني شوبنهاور : « ان رؤية العام في الخاص دائما هي في اساس العبقرية . » وعلى ذلك استطاع ليوناردو دا فنشي وهو يتجول في سلسلة جبال الالب البحرية ، ان يتعرف الى حياة العصور الجيولوجية القديمة ، ويتحدث عنها بمجرد عثوره على انواع من المحار المتحجر . ان لكل العباقرة — بشكل من الاشكال — تلك القدرة على اختراق الواجهة العادية للحقيقة والواقع وتمثيلها بطريقة جديدة رائعة .  
شكسبير — مثلا — استخلص معنى جديدا من لفظة قديمة ... وديبوسي ابرز الحانا جديدة من نوتات قديمة ... ونيوتن وجد وحدة وتناسقا جديدين في الطبيعة من ملاحظات قديمة .

فما الذي يمنح العبقرى هذه البصرة ؟ يقول الدكتور ارنست دجونز :  
العالم النفساني البريطاني المعروف ، انها « السذاجة » .

ففي رايه ان معظم العباقرة ، يذهبون الى ابعد من التفكير المتسائل ، المستفهم ، المشكك .. يذهبون الى سلامة النية ، وهذا يعني انهم ينظرون الى العالم برؤيا الطفل البريئة المدهشة بدلا من النظر بعيني المراهق المتعبتين .

ولم يكن دجونز اول من توصل الى هذه الملاحظة . فقبله بزمن طويل لاحظ الشاعر الالماني شيللر اننا اذا ما حققنا جميعا وعود طفولتنا لاصبحنا جميعا عباقرة . ذلك بأن الطفل هو حقا من نوع العبقرى . وفي هذا الصدد يذكر الدكتور آرنولد جيسل ان المرء ليدهش حقا من قدرة الطفل الفاتقة على القيام بنشاط مبتكر ، وباختراع ، وباكتشاف . وذلك هو — على وجه التقريب — التعريف القاموسي للعبقرى .

ولكن ماذا يحدث للعبقرى في الطفل ؟ ربما ، بعض الافراد ، يعوزهم المهارة ، والذكاء الكافي ، والموهبة الكافية ليرتفعوا بذلك كله عن المستوى العادي للمنجزات . والبعض الآخر ربما اعوزهم التوازن النفسي الداخلي لتحقيق التركيز العبقرى ، وهناك افراد آخرون يقضي احتكاكهم بالحياة ،

ومتطلبات التربية والتعليم ، على ملكة الخلق والرؤيا البعيدة التي كانت لهم في سن الطفولة . ان القليلين منا يحتفظون بمعنى التحدي والتجدد .. ومع تقدمنا في السن نصبح « حكماء » .. ويصبح العالم مألوفاً لدينا ، ونستقر على رتابة فكرية وعاطفية مريحة .

غير ان البعض — لسبب من الاسباب غريب وغامض — لا تكون تلك حالهم . وهذا ما يجرنا الى القاء نظرة اخيرة على العبقرية . فالكثيرون منا ينظرون الى العباقرة كما لو كانوا اناسا بعيدين عنا كثيرا ، يتكلمون لغة تفوق مدارك كل واحد . ولكن الواقع ان العباقرة انسانيون الى ابعد الحدود ، لا يتكلمون فحسب الينا ، بل يتكلمون من اجلنا . ان العبقرى المعاصر يحيرنا بأرائه وافكاره في بادئ الامر . ولكن انتظر جيلا او جيلين ، تر ان اولادنا ينسجمون وآراءه وافكاره ، كما ننسجم نحن والآراء والافكار التي تطلعنا عندما نقرا الشاعر شكسبير ، مثلا ، او نتأمل لوحات سيزان الرسام ، او ندرس نظريات العالم تشارلز داروين .. وجميعهم كانوا في عصرهم عباقرة حيروا الجميع بأرائهم واعمالهم .

ان العدسة التي يه قلمها العبقرى تصبح الزجاج الذي نتعلم جميعنا ان ننظر الى الاشياء من خلاله . ومن هنا لا تبقى تلك عدسته ، بل تصبح عدستنا . انه شعرنا ، وموسيقانا ، ولوحتنا الفنية ، وافكارنا ، ما يبدو ان العبقرى يفصح عنه وينتجه .

### العبقرية هي نحن

وعلى ذلك ، اذا كانت طبيعة العبقرية الصميمة ما تزال سرا ، فان سحرها لم يبق كذلك . العبقرية هي نحن ، مكبرة جدا . ولو لم تكن كذلك ، لما امكننا ان نفقه اعمالها ، ونستمتع بما تخلقه . ففي العبقرى نحن نرى شيئا من انفسنا ، الف مرة اكثر منا اشعاعا ، وحكمة ، وقدرة على الخلق ، ولكن مع ذلك كله ، نرى انفسنا . ■



## مواجهة النفس

### حي السلوك الفردي القويم

اتحب ان تقابل افضل شخصية في العالم بالنسبة اليك ؟ اتحب ان تعرف الى الانسان الوحيد الذي له القدرة على توفير السعادة لك ، ومنحك الصحة وما ترغب فيه من حطام هذه الدنيا ؟ انا اعرف انك تحب ذلك وساتولى مهمة تقديمك الى هذا الانسان . ان هذا الانسان هو انت !

ايدھشك ذلك ؟ اذا كان الامر كذلك ، فانه سيدهشك اكثر قولي انني اشك في انك قد قابلت بعد ، نفسك الحقيقية . ويطيني انك ستوافقني على قولي هذا بعد ان افرغ من مهمة تعريفك بنفسك .

ولعله يبدو مستغربا ان يقوم امرؤ مثلي لم يقابلك ابدا من قبل ولم يعرفك ، فيدعي انه يعرف الكثير عنك . ففي الواقع لا فرق اساسي بيننا . ذلك بان عقلك ، وعقلي ، وعقول سائر البشر تعمل جميعا وفق قانون عقلي كبير ... وما علي الا فهم طبيعة هذا القانون لكي اعرفك - اجل ، واعرف حتى المشاكل التي تواجهك .

يمكن ان تكون امورك قد ساءت منذ امد . يمكن ان تكون في ضائقة مالية . يمكن ان تكون شجاعتك وايمانك قد امتحنا امتحانا عسيرا في هذه الحياة . يمكن ان تكون قد تخاصمت مع صديق حميم . يمكن ان تكون ( او

تكوني ، حسب الحالة ) على خصام مع شريك حياتك . يمكن ان يساور الشعور بأنك قصرت في واجباتك كوالد او كزوج ، وان المستقبل لا يبش كثيرا بالسعادة او الصحة لو اليسر المادي . ولعلك تتسائل في هذه اللحظ بالذات عما اذا كان ثمة سبيل حقيقي الى التخلص من المصاعب المحيط بك . فاذا كان ذلك كذلك ، فان جوابي لك هو : « لا تفقد الرجاء ! هنا وسيلة لحل مشاكلك — لتخفيف الحالات التي يمكن ان تكون مثقلة عليك في الوقت الحاضر — وسيلة تتيح لك تحقيق الامور التي تعني اكثر من سواها بالنسبة اليك في هذه الحياة . »

### قتديل علاء الدين السحري

اذا كنت تريد مالا او فر ، فان هذه الوسيلة مستحمله اليك . ان هذه القوة الكامنة في داخلك ، والتي اوشك ان اكشف لك عنها ، هي اشبه ما تكون بقتديل علاء الدين السحري . انها تحقق لك رغبتك كافة شرط ان تعرف كيف تسيطر على قوتها الخفية التي تكاد تكون سحرية . فاذا شئت ان تكون رساما او موسيقيا وكان لك شيء من الموهبة غير الفامية في ميداني الرسم والموسيقى فان هذه القوة ستحرر موهبتك ، وتجذب اليك الظروف والوسائل التي يمكنك معها تحقيق النجاح كرسام او كموسيقي .

ولا فرق هناك اي نوع من انواع النجاح تود ان تبلغ : النجاح في الحب ، او النجاح في الزواج ، او النجاح في تخطي العقبات ، او النجاح في بلوغ اي واحد من مئة غاية مختلفة . ان القوة التي اتحدث عنها يمكنها ان توفر لك ذلك النجاح . الا ان ذلك رهن بالقسرة التي تنميها اجمة افادتك من هذه القوة وتوجيهها لخيرك ولصالحتك .

### الرؤية بعين الفكر

اما الوسيلة لتنمية هذه القدرة فهي ان تتمكن من رؤيتك بوضوح ، بعين فكرك ، اي نجاح ترغب فيه .



ومن الممكن الا تحققه ولكن كل ما يكون قد حدث لك حتى هذه اللحظة الحاضرة قد حدث لانك رايتَه يحدث للمرة الاولى بعين فكرك .  
بوسعك ان تلتفت الى الماضي ، فتتظر الى العديد من الخطط التي رسمتها ، وكيف تخيلت انك تقوم بها بهمة ونشاط وحيوية ، وكيف ان هذه الخطط قد تجسدت في الحياة الواقعية شيئا فشيئا بعد ان احتفظت في مخيلتك بالرؤيا نفسها . ولكنها وجدت ، اولا ، في تفكيرك .

لطالما سمعت الناس يرددون هذه العبارة : « كنت اخشى ان يحدث ذلك . » ولعلك ، انت نفسك ، قد نطقت بهذه العبارة غير مرة . ومع ذلك ، ربما تجاهلت هذه الحقيقة ، وهي انك من الخوف تخيلت ان اشياء تحدث ، وقد حدثت فعلا !

ان هذه القدرة الخلاقة في داخلك ليس لها اي طاقة عاقلة . فهي لا يمكنها التمييز بين الخير والشر . فاذا انت تخيلت النجاح ، فان هذه القدرة توفره . وتخيّل الفشل ، تمن به . ومن هنا كانت الضرورة تقضي عليك بمعرفة كيفية السيطرة على هذه القدرة وكيفية السيطرة على طبيعة تخيلاتك ، او صورك الذهنية ، بحيث انك / تدفع هذه القدرة الى حمل الحزن اليك بدلا من السعادة .

وان معرفة التصرف في هذا المجال سهلة ومفهومة بحيث يمكنك ، منذ ان توضح لك العملية الداخلية لعقلك ، ان تتصور فكريا الاشياء التي ترغب فيها . وذلك يضعك على الطريق نحو حل مشاكلك الحاضرة ، رافعا اياك من حيث انت ، الى حيث تحب ان تكون .

### ما ينبغي ان تعرفه عن نفسك

ولكن قبل ان تستطيع القيام بذلك هناك بضع حقائق عن نفسك يتوجب عليك ان تعرفها . من ذلك انه ينبغي لك ان تعلم ان لك ، في الواقع ، عقليْن ، يختلف الواحد منهما عن الآخر اختلافا بينا : هناك عقلك

الواعي الذي يتعامل مع العالم الذي تعيش فيه ، وهناك عقلك اللاواعي  
او عقلك الذي يتعامل مع العالم الفسيح ، غير المرسوم ، القائم في داخلك ،  
العالم الذي لا يعرف عنه العلم ، على وفرة معرفته ، الا القليل القليل .

### العقل الواعي

انت تستخدم عقلك الواعي للقيام بالتفكير ، والشك ، والتخمين ،  
والتساؤل ، والحساب ، وهضم الاشياء . انه اشبه ما يكون بالفريل  
الذي يدع كل شيء ينفذ منه بعد ان يقوم بعملية تصفية لما ليس ثمة رغبة  
فيه . الا ان كل ما تركز عليه انتباه عقلك الواعي يسجل على شكل صورة  
ذهنية ، ويحمل الى عقلك الباطن ، العقل اللاواعي حيث يوضع في ملف  
للمودة اليه في المستقبل .

ولعلك لا تدري ان عقلك الواعي ليس ذا قوة او قدرة خلاقية . فان  
قدرته تنتهي بمهارته في تسليم عقلك اللاواعي ردود فعله ، وافكاره المتعلقة  
بشؤون ذات اهمية بالنسبة اليك .

### العقل اللاواعي

اما عقلك الباطن ، او عقلك اللاواعي ، فانه على النقيض يتمتع بقدرة  
خلاقية لا تحد . لا يمكنه التفكير كما سبق ان قلنا ما دام التفكير من خصائص  
عقلك الواعي . ومن هنا ، اذا لم يكن عقلك الواعي قد حذر من صورة  
ذهنية خاطئة ، فحملها الى عقلك اللاواعي ، فان عقلك الباطن هذا لن  
يفعل شيئا ، ولن يتسائل عن النتيجة السيئة التي يمكن ان تحدثها هذه  
الصورة الذهنية الخاطئة في حياتك . كل ما سيفعله هو ان يحول قدرته  
الخلاقية الى تلك الصورة الذهنية ويحملها الى حيز الوجود . ولعل السبيل  
الوحيد للحؤول بين عقلك اللاواعي وبين متابعة الصور الذهنية الخاطئة  
هو احلال النوع الصحيح من الصور الذهنية محل الصور الخاطئة قبل ان  
تتاح له فرصة الاشتغال بالصور الخاطئة .



والان ، دعني ابرهن لك بالدليل القاطع على ان عقلك الواعي لا  
قدرة خلاقة له ، وان عقلك اللاواعي هو حقا ينبوع الذي يزودك بكل  
الافكار والحلول .

اتذكر الايام التي حاولت فيها ان تحل مشكلة هامة في حياتك ؟ لقد  
فرعت المكان جيئة وذهابا . فعلت كل شيء باستثناء شد شعرك وتقطيعه .  
واخيرا ، وبعد ان يئست من ايجاد الحل ، جلست متعبا منهوكا ، وقلت  
بينك وبين نفسك : « اني استسلم ، انا لا استطيع ان اجد اي مخرج . »

ومع ذلك ، ولدهشتك الكبرى ، ما ان تستسلم حتى يلتصق في فمك  
الجواب ، فتصبح : « لقد وجدته ! الان اعرف ما ينبغي عمله . » ان ذلك  
الحل ظهر دونما اي تفكير واع من جانبك اطلاقا . لكنه سهم اطلق الى  
عقلك من الجو ، ولكنه ... لم يكن مصادفة في شيء . فانت في محاولتك  
حل تلك المشكلة امرت عقلك اللاواعي ، دون ادراك منك ، ان يخلق الحل  
لك . وضعت امامه كل الوقائع التي لديك على شكل صور ذهنية ، سوى  
انك جعلت عقلك الواعي الذي لم تكن له القدرة على خلق الجواب في حالة  
توتر شديد ، لقد عقدته عقدة صعبة ، وبالتالي ، لم يستطع عقلك اللاواعي  
ان يسمعك صوته . وفي اللحظة التي استرخيت فيها سارع في الحال الى  
تهريب الجواب الى عقلك الواعي .

عندما تتعلم كيف يعمل عقلك ، يصبح في وسعك ان تنظر الى حياتك  
الماضية لترى بنفسك ، ولنفسك ، كيف ان صورك الذهنية الخاطئة قد  
اجتذبت اليك الحالات الخاطئة . وعندها ستقتنع بان كل ما حدث في هذا  
العالم الخارجي الذي نعيش فيه قد حدث في بادىء الامر في عقل واحد منا .  
وليس ثمة اي سر او اعجاز في ذلك . فكل شيء يتم وفق العمل المعصوم  
عن الخطأ الذي يقوم به قانون عقلي تصرف بهوجبه البشر ، منذ بداية  
الزمن ، اما لخيرهم او لشرهم .

## وصفة ملقنة

ولكي أساعدك على تحقيق ما تصبو اليه وترغب فيه ، سأقدم اليك وصفة لبلوغ عقلك اللاواعي والسيطرة عليه في اي وقت تشاء . فإذا ما فهمت هذه الوصفة فهما صحيحا ، وطبقتهما تطبيقا صحيحا ، فانتك ستستطيع ان تتصور ذهنيا الاشياء التي تريدها حقا . وما ان تتصور هذه الاشياء حتى تنفاجا في الوقت المناسب برؤيتها تتم بفضل العمل المعصوم عن الخطأ الذي يقوم به هذا القانون الكوني - القانون العقلي :

واليك الوصفة :

اولا : دع جسمك يأخذ قسطه من الاسترخاء .

ثانيا : حرر عقلك الواعي من كل الافكار المتناقضة .

ثالثا : بعد ان يسترخي جسمك ، ويرتاح عقلك الواعي ، ركز انتباهك على صورة ذهنية لما تريد ان تحقق .

معنى هذا التركيز ، وحصر الفكر ا اصنع صورة ذهنية صحيحة لما ترغب في بلوغه في الحياة . انظر اليه بعين فكري . تخيل الاشياء التي تود ان تأتيك ، او تحدث لك . تصورها بحيوية بحيث ترى نفسك انك تقوم بها او انك تجسدها . وبقدر ما تزيد قدرتك على تصور ما تريد بوضوح ، فانه سيقترب منك شيئا فشيئا . واخيرا ستجد ما كنت ترغب فيه تحت امرتك ، وفي متناول يدك .

لقد استخدم هذه الوصفة التي اقدمها اليكم المخترع الاشهر توماس اديسون الذي ندين له بالفونوغراف ، والسينما ، والمصباح الكهربائي ، والعديد العديد من المخترعات الجليلة الالهية والفائدة . فعندما سئل ذات يوم كيف يفسر عبقريته الخلاقة المبتكرة الرائعة اجاب وهو يبتسم : « السبب هو انني لا افكر ابدا بالكلمات . . اني افكر بالصور ! » كان يرى صورة بعين فكره للشيء الذي كان يود اختراعه ، ومن ثم كان عقله اللاواعي يشرع في العمل فيه . ولما كان يحتفظ بهذه الصورة باستمرار فانه كان يتلقى



الالهام الخلاق . وخطوة خطوة ، كان يتابع الخط التجريبي والاختباري الذي يخطر بباله حتى يأتي يوم يتحقق فيه الاختراع الذي يكون قد تصوره .

ان كل امرئ انجز امرا ذا قيمة ما في هذه الحياة قد استخدم عر وعي او لاوعي ، هذه الوصفة — قانون العقل اللاواعي التي فصلناها بكل ايجاز . وان القدرة التي خدمت توماس اديسون لكامنة في داخلكم ، وعلى استعداد لخدمتكم الى الحد الذي يسمعكم التحكم فيها .

## احذر

من الممكن ان تكون ، يا قارئ العزيز ، في هذه اللحظة بالذات ، تعمل على اذاء نفسك او صحتك ، او تتذكر سلسلة من الظروف المؤلمة بسماحك للهم والخوف والنتائج السيئة التي يمكن ان تصيبك بالتدفق في نفسك . لذلك تراني احثك على محو مثل هذه الصور الذهنية من على الشاشة الداخلية لعقلك اللاواعي في الحال .

ولكي يتسنى لك القيام بذلك تفكر بادىء ذي بدء ان تجعل جسدك يسترخي ، ثم حرر عقلك الواعي من كل الافكار المتناقضة ، واخيرا ركز انتباهك على ما ترغب في انجازه ، انظر اليه بعين فكري — انظر اليه كما لو كان مشهدا سينمائيا يمر امام عينيك على الشاشة الفضية .

في الوسع تحقيق الشيء الكثير في مدى قصير . ابدأ من الآن بتكوين الصور الذهنية لصحة اوفر ، وسعادة اوفر ، ولسائر الاشياء الحسنة في هذه الحياة . ومع تقدمك في معرفة نفسك شيئا فشيئا ستدهش للنتائج الرائعة التي ستتوصل اليها . فهي تتوقف ، فحسب ، على قدرتك على تخيلها ...

## اصدق مع نفسك

ليس ثمة سبيل للمقارنة بين ان يكون المرء صادقا مع الآخرين :  
وصادقا مع نفسه . فانهدام الصدق او الاخلاص مع النفس يمكن ان يدمر  
تدميرا كبيرا . ويقول العالم النفساني الدكتور البرت ايليس : « ان انهدام  
الصدق مع النفس هو غالبا اساس كل اختلال عاطفي وعقلي . »

ويقول العالم النفساني الآخر الدكتور فريدريك غوديت ، المتخصص  
في علم النفس الصناعي ، كم من مرة قضى رجال اكفاء يبشرون بمستقبل  
زاهر على مستقبلهم العملي لانهم لم يقدرُوا امكاناتهم وكفاءاتهم حق  
قدرها ؟

ويصرح احد الخبراء في شؤون الزواج وارشاد المتزوجين بأن السبب  
في تقويض دعائم بعض الزوجات يكمن ، في الغالب ، في انهدام الثقة بالنفس  
من جانب الطرفين .

وعلى ذلك ، فان قدرتك على النظر الى نفسك نظرة فاحصة دقيقة  
قاسية وصادقة ، متقبلا السيء والحسن فيها ، ومعتزفا به ، لهو اقوى  
ينبوع من ينابيع الطاقة البشرية .

لنتأمل حالة امرئ سنطلق عليه اسم سليم . ففي سن الاربعين  
بدا يذمن الخمر . فقد بدت الحياة له انها فقدت كل طعم ، دون ان يدري



لذلك اي سبب ، مع انه كان يشغل منصبا محترما في شركة كبرى ، وله زوجة مخلصة ، واولاد يتمتعون بصحة جيدة . وفي ذات يوم قام صاحبنا سليم الى خزانة الشراب ليتناول زجاجة الخمر والكأس ، فحسنت منه التفاتة الى المرأة ، فرأى وجهها كاد ان ينساه ، تميز بامارات التصميم وملاحق القوة ، وبعض اشارات الضعف ، بدت جميعا جديدة عليه . فأغلق باب الخزانة وانهار على مقعد قريب واستغرق طوال خمس ساعات في تأمل عميق ، فحلل شخصيته تحليلا شاملا لا هوادة فيه .

اما النتيجة فكانت ان تلك الساعات الخمس كانت اثنى ساعات عمل قام بها في حياته . فاستقال من منصبه وانشأ شركة للعلاقات العامة نجحت نجاحا ملموسا . الا ان المهم في الامر ليس نجاح سليم المادي ، بل الحماسة التي يعيش بها ويعمل .

ان الفوائد العاطفية التي يحققها الاخلاص مع النفس لهي اثنى مما نتصور . فمعرفة المرء لنفسه معرفة حقيقية ناضجة ، تخفف الكثير من القلق الذي يعيش البشر في ظلاله . فقد تبين للطبيب النفسي المعروف كارل روجرز ان اولئك الذين يعانون من مشاكل عاطفية هم دائما قليلو الثقة بأنفسهم . ولكن ما ان يختبروا « راي المستشار الخاص » بقيمتهم الحقيقية بها في ذلك مساوئهم ، حتى يتبدل الموقف تبديلا ايجابيا ، ومن ثم تراهم يعترفون ، ليس باخطائهم فحسب ، بل بالنقاط الجيدة الحسنة في شخصيتهم . ومن القبول الذاتي هذا لا يبقى الا خطوة واحدة قصيرة الى العاطفية السليمة .

في كتابه « السنوات الثلاثة » روى ربول هو قصة معلمة وديعة شديدة الحياء والخجل كلفت ادارة صف من التلامذة المزعجين . وكان اسوأ من في الصف فتى في الرابعة عشرة من عمره يجد لذة كبرى في احداث الهرج والمرج بين رفاقه . وفي ذات يوم وقد بلغ اليأس مبلغه من المعلمة المسكينة ابتقت الطالب المشاغب بعد انتهاء فترة التدريس ، وسأله لماذا يحيل حياتها الى جحيم . وبعد لحظات من التفكير والتأمل في وجه المعلمة اجاب التلميذ : « لانك حقا وتستحقين ذلك ! »

وتنهدت وقالت : « انا اعرف ذلك ، ولقد كنت دائما شديدة الخجل من الناس مثلك تماما ، ولكن مع ذلك بوسعي ان اساعدك مساعدة كبيرة . الا ترغب في ان يكون هناك من يحبك او يساعدك ؟ »

وكم كانت دهشتها عظيمة عندما انفجر الفتى باكيا وروى للمعلمة قصة بؤسه ، وفقره ، ووحدته . ويعمل ربول ذلك بقوله : « ان اخلاصها مع نفسها سحب الصدق من ذلك الفتى المشوش المضطرب الناقم ، وان توتها على تقبل نفسها بكل مخاوفها وضعفها اصبحت قوتها على تقبل التلميذ . وذلك ما جعل ممكنا تقبل التلميذ لنفسه .

ولكن الاخلاص مع النفس نادر ، مع الاسف . فالكثيرون يلجأون الى اهداف الآخرين وارائهم ومثلهم ليسترشدوا بها ، بدلا من اللجوء الى انفسهم . وذلك مما يشوه الفرد ويفسد مسعاه ويقضي على غريزة تحقيق شخصيته .

انه يكره باستمرار على التوصل مما يفكر فيه ويحس به حقا ، ومع ذلك فانه في خاتمة المطاف لا يستطيع تجنبه لانه اهم افراض حياته واعمتها .

والآن ، كيف يمكنك ان تختبر اخلاصك لنفسك ؟ ان الدكتور غوردون اولبورت ، وهو عالم نفسي ، يقترح ان تفحص روح المرح فيك . اقادر انت ان تضحك من نفسك ؟ ان تضحك ضحكا حقيقيا صحيحا ؟ اذا كان باستطاعتك ذلك فانك ولا ريب تكون فكرة صحيحة عن حقيقة شخصيتك .

اما الدكتور غوديت فان له اقتراحا آخر . سل نفسك : « ماذا كان آخر حدث مهم في حياتي ، اهو تغير العمل ام الزواج ؟ ام موت احد من ذوي ؟ » ثم سل نفسك : « اجلست وفكرت في الامر ، وعرفت حقا ماذا يعني بالنسبة الي ؟ » فاذا كان الجواب سلبيا فانك تكون امرا يمر في هذه الحياة دون التفكير فيها ، ومن ثم لا يستبعد ان تكون قليل الاخلاص مع نفسك .



ويوصي الدكتور فرويد كذلك بكتابة تحليل نفسي شامل ودقيق لا يكفي في حد ذاته ، بل على سبيل الاختبار ، فيقول في هذا الصدد :

« وبوسع صديق مخلص لك أن يساعدك على معرفة ما اذا كانت اللاتحة التي وضعتها بميزاتك وكفاءاتك وقدراتك موضوعية . واذا لم يكن لك صديق يمكنك ان تعتمد عليه في هذا الشأن فان ذلك بحد ذاته يمكن ان يكون دليلا على انك لست مخلصا مع نفسك . »

ان الاخلاص مع النفس ليس امرا سهلا التحقيق ، كما انه ليس امرا يمكننا الوصول اليه بين ليلة وضحاها . انه امر علينا ان نعمل من اجل الوصول اليه بكل ببطء وتأن . وصحيح انه لا ينبغي لأحد منا ان يقضي كل وقته في سبر غور ميوله وغاياته الداخلية ، ولكن بإمكاننا ان نحاول على الاقل ان نكون مخلصين فيما يختص بعدد مختار من الاهداف . ولعل العمل هو من « المناطق » المهمة . لماذا يتورط الواحد منا في اختيار العمل الذي لا يناسبه ؟ لانه يركز ناظره على المصانف بدلا من تركيزها على الاساسيات - المرتب والجاه او المقام الذي يملكون الذين يقدمها عمل من الاعمال . ان مثل هذا الشخص لا يكلف نفسه عناء التفكير فيما اذا كان يرغب حقا في القيام بهذا النوع من العمل ام لا ، او فيما اذا كان ذلك العمل يتلاءم وامكاناته . فتكون النتيجة انه يصرف السنوات الطوال في بذل الجهد الضائع لكسب الشهرة والنجاح ، في حين ان نصف هذا الجهد لو صرف في حقل يكون افضل ملائمة لكفاءاته ومزاجه لكان اكسبه ضعف تلك الشهرة او ذلك النجاح .

والفشل في اغلب الاحيان يجعلنا اشد اخلاصا مع عملنا اكثر مما يجعلنا النجاح نفسه . ولعل اسعد من عرفت من القاص امرؤ هجر رئاسة تحرير احدى الصحف لينكب سنتين بطولها على كتابة رواية . فلما نفذ يده منها بعث بها الى احدى دور النشر فرفضتها . ودار بها على عدد من الناشرين دون أن يحالفه الحظ في نشرها . وعندما أبدت له عطفى قبل لي : « انا لست ناديا على اي يوم من ايام تينك المستتين . فعندما فشلت

في نشر روايتي ايقنت انني لم اخلق كاتبا روائيا . ولا يسعك ان تتصور مبلغ شعوري بالتحسر .

وعاد مجددا الى حقل الصحافة بعد ان القى عن كاهليه شكوكه حول مصيره ومستقبله . فاذا به اليوم من رؤساء التحرير الناجحين ، المرموقين في بلاط صاحبة الجلالة الرابعة . وان نصيحته المفضلة لمن يشكو من ان لديه حلما لم يتحقق ، هي « حاول ان تحقق حلمك » ، فحتى اذا وجدت انك لست اهلا للقيام بذلك العمل ، وحتى اذا فشلت في تاديبه ، فانك ستكسب معرفة بذاتك . وعندها نحسب تستطيع ان تنصرف الى القيام بعمل انت مؤهل له ومؤهب . »

وبصفة كونه عالما نفسانيا اختصاصيا في حقل الصناعة والعمل ، يرى الدكتور غوديت نوعا آخر من مشاكل العمل وقضاياها ، وهو عندما يقلق الواحد منا اذا لم يتقدم في سلك عمله بسرعة . وهو ينصح في هذه الحالة ، وقبل ان نستسلم الى سورة اللوم الذاتي ، بأن نطرح على انفسنا بعض الاسئلة الاساسية :

١ — احقا انا اود التقدم في عملي ؟ فالكثيرون لا يرغبون في ذلك ، وتراهم يكتفون بالعمل الذي يقومون به .

٢ — اهي رغبتى الشخصية في التقدم ام انها رغبة سواي ؟ ففي اغلب الاحيان يمكن ان تدفع زوجة طموح زوجها الى اختيار عمل لا يتناسب ومؤهلاته .

٣ — انا مستعد لدفع ثمن التقدم ؟ فكلما ارتقى المرء سلم العمل ارتفع عدد ساعات العمل .

ويقول الدكتور غوديت ان التقدم في العمل ليس مرادفا للسعادة ، حتى ولا للنجاح <sup>انه ينبغي</sup> ان يكون نتيجة لدافع من الداخل .



## الاخلاص مع النفس — اللوم الذاتي

ويعتقد معظم الخبراء في علم النفس على ان في السعي وراء الاخلاص مع النفس يخشى من خطر عظيم ، هو الميل البشري الى معاتبة النفس . فالكثيرون منا يساوون بين الاخلاص مع النفس واللوم الذاتي . غير ان الاخلاص الذاتي الصحيح يتضمن تقديرا للسيئ والجيد . ينبغي لنا ان نتعرف الى ضعفنا كما ينبغي لنا كذلك ان نتعرف الى قدراتنا .

ولعل افدح واسوأ ما يرتكب المرء من اخطاء هو ان تطمس عمدا شخصيتك الحقيقية .

اعرف فتاة لم تكن لتضع النظارتين على عينيها عندما كانت تواعد زملاءها في الكلية ، مع انها لم تكن ترى شيئا بدونها . وكانت كذلك تكتم روحها الساخرة الذكية كيلا تتفوق على رفاقها الشبان ، وتقل شعبيتها في نظرهم . واخيرا وبعد ان تعبت من التظاهر بالرصانة والتسكع، قررت بينها وبين نفسها ، وفي آخر سني دراستها الجامعية ان تكون نفسها ، مرعدة :

— من الان فصاعدا لن اطمس شخصيتي ، وسأكون انا نفسي ، وليكن ما يكون من امر زملائي الطلبة .

وذلك ما جعلها في نظر احدهم اكثر ثقة بنفسها من ذي قبل واجمل . وكانت في تلك الليلة التي اتخفت فيها قرارها الحاسم على موعد واياه . وتشاء الاقدار ان تصبح بعد ستة اشهر من ذلك زوجته ...

## النفس المفتحة

ان هدف الاخلاص الذاتي لخصه الدكتور كارل روجرز بهذه العبارة « النفس المفتحة » . فالرجل الذي يحرز معرفة ذاتية ناضجة لا يعود لديه اي خوف من الحياة . يصبح بوسعه ان يتقبل كل اختباره ومشاعره ، المحزنة منها والسعيدة ، على السواء ، المتعلقة منها بالحب او بالكره .

ويقول روجرز انه تبين له ان اختيار طريقة للحياة يكمن في داخل النفس ، فلا يبقى الا السؤال المهم الاوحد « اهي طريقة ترضيني تماما وتعبّر علي حقا ؟ »

ان الاخلاص مع النفس لهو اكثر من مبدا للنجاح في العمل او في الحياة الزوجية . انه طريقة حياة !

## كيف يمكنك ان تختار الوقت المناسب

سئل الممثل القدير تشارلز كوبرن قبيل وفاته هذا السؤال الكبير :  
« ماذا يحتاج المرء لكي يشق طريقه في الحياة ؟ أيجتاج الى العقل ؟ أم الطاقة ؟  
أم التربية والعلم ؟ »

فهز راسه ، وقال :

— كل هذه الامور تساعد . ولكن ثمة شيء اعتبره اهم منها جميعا ،  
وهو : معرفة الوقت المناسب !

— وما هو الوقت المناسب ؟

— الوقت المناسب للقيام بعمل ما ، او لعدم القيام به . . الوقت  
المناسب للكلام ، او للصمت . فعلى المرح ، كما يعرف كل ممثل التوقيت  
هو العامل الاكثر اهمية . وانا اعتقد ان ذلك هو ، ايضا ، مفتاح الحياة .  
فاذا كنت تتقن فن معرفة الوقت المناسب في زواجك ، وفي عملك ، وفي  
علاقاتك مع الآخرين ، فماتك لن تحتاج الى السعي وراء السعادة والنجاح .  
ذلك بأنهما سيجتازان بابك ، من تلقائهما .

وقد كان الممثل المعجوز القدير على صواب وحق . فاذا كنت تستطيع  
ان تفتح اللحظة المناسبة عندما تسنح ، وتتصرف قبل انقضائها ، تتيسر  
امامك قضايا الحياة . واولئك الذين يحالفهم الفشل باستمرار يحزن في



نفوسهم غالباً ما يبدو لهم من ان العالم يقف منهم موقف المعادي . الا ان ما يفوتهم هو انهم لا يعلمون انهم دائماً يبذلون الجهد المناسب — ولكن ليس في الوقت المناسب !

يقول احد القضاة الاميركيين من قضاة محاكم الزواج : « حبذا لو يعلم المتزوجون ان هناك فترات تكون فيها حساسيتهم على اشدها ، فلا يتساهلون بأي هفوة او نقد او حتى بأي نصيحة ! ولو ان الزوجين يدرس احدهما الآخر دراسة دقيقة ، بحيث يعلم متى ينبغي الشكوى ، ومتى يجمل اظهار المحبة والرقّة ، لانخفاض معدل حوادث الطلاق الى النصف بلا ادنى ريب ! » لقد قال القاضي ما قاله الممثل تشارلز كوبرن : « معرفة الوقت المناسب . »

ذات مرة خطر ببالي ان اسأل زوجتي ماذا يزعجها من مساوئي اكثر من اي شيء آخر ، فأجابتنى دونما تردد :

— ميلك الى الانتظار حتى نصل الى حفلة ما لتقول لي ان تصنيف شعري غير ملائم ، او ان ثوبي لا يبدو لائقاً !..

ان التصرف اللائق ، والسلوك الممتاز ليسا غالباً سوى توقيت مناسب . هل ثمة اشدّ ازعاجاً من مقاطعتك — مثلاً — وانت تروي نادرة ؟ ومن منا لم يعان من ثقل لم يتزحزح من مكانه ، فاذاً بزيارته تبدو كأنها مؤبدة !؟

كنت احسب ان التوقيت هبة طبيعية ، تولد مع المرء ، تماماً كالافن الموسيقية التي يتمتع بها البعض . ولكنني ، مع مرور الايام ، وبفضل مراقبة اولئك الذين يبدو انه انعم عليهم بهذه الهبة ، ايقنت ان التوقيت ليس الا مهارة يمكن ان يكتسبها كل من يهتم ببذل اي جهد في هذا السبيل . ولكي تتقن فن التوقيت الصحيح ، عليك بأن تقوم بالمتطلبات الخمسة التالية :

اولاً : اذكر دائماً ان التوقيت الصحيح امر حاسم في الشؤون البشرية.

وما ان نعي الاهمية الكاملة « لمعرفة الوقت المناسب » حتى تكون قد خطوت اول خطوة نحو اكتساب القدرة على الانادة منه .

**ثانيا :** اعقد تحالفا مع نفسك ( تحالفا لا ريب انك مستنقذه في بعض الاحيان ) يقضي بالا تتكلم او تقوم باي عمل وانت فريسة سوررات الغضب ، او الخوف ، او الاذى ، او الحسد ، او الحقد ... فان هذه المشاعر قميئة بأن تدمر اداة التوقيت مهما تكن متقنة الصنع . ففي احد الاجتماعات العامة ، مرة ، ساد الصخب ، ففقدت رباطة جأشي ، وتلفظت ببعض الكلام القارس الساخر . وقد سقط الاقتراح الذي كنت اؤيده . وكان والذي حاضرا الاجتماع فلم ينبس ببنت شفة . ولكن عندما أويت الى فراشي قرأت على قصاصة ورق ، وضعت فوق وسادتي ، هذه العبارة البالغة الدلالة للمعلم الاول ارسطو : « كل امرئ يمكنه ان يغضب — ان ذلك امر في غاية السهولة . ولكن ان يكون غاضبا على الشخص المناسب ، والى الدرجة المناسبة ، وفي الوقت المناسب ، وللغاية المناسبة ، وفي الطريقة المناسبة — فذلك ليس في مكتة كل واحد ، وليس سهلا ! »

**ثالثا :** اشحذ قوى التحسب واستباق الأمور التي تتمع بها . فالمستقبل ليس كتابا مغلقا . فالكثير مما سيحدث يحدده ما يحدث الآن . ومع ذلك فان قليلين ، نسبيا ، يبذلون جهدا واعيا للامتداد الى ما يتجاوزهم ، فيزنون الاحتمالات الممكنة ، ويتصرفون على هذا الاساس .

ان هذه النظرة الى المستقبل من الاهمية في حقل التجارة والاعمال بمكان كبير ، بحيث ان العديد من المؤسسات والشركات تجعل منها شرطا للتقدم في الوظيفة .

هل يكون الاحد المقبل يوما مناسبا لقضائه على شاطئ البحر ؟ يحسن بنا ان نجهز بعض السندويش والمرطبات ، فلعنا نذهب الى الشاطئ .

هل بدأت صحة حماك الارملة بالتدهور ؟

يستحسن ان تواجه امكانية انتقالها الى الإقامة تحت سقف بيتك ،  
او الى احد المستوصفات او المصحات .

ذلك بأن فن التوقيت الصحيح ينطوي على معرفة الوقت الذي يزيل  
فيه عمل ما ، الان ، متاعب ستحدث في المستقبل ، او يوفر فوائد عديدة .

رابعا : تعلم الصبر . عليك ان تؤمن مع المفكر رالف والدو ايمرسون  
بأنه « اذا وقف الرجل الفرد الوقفة التي تملئها عليه غرائزه ، فان العالم  
الهائل سيأتي اليه . »

فليس ثمة مبدء سهل لاكتساب الصبر . انه مزيج ممتاز من الحكمة  
وضبط النفس . الا ان على المرء ان يعرف ان عملا واحدا يؤتى قبل اوانه  
يمكن ان يفسد كل شيء .

خامسا : وهذا آخر المتطلبات ، واصعبها واطورها : معرفة كيف  
تخرج من نفسك ، وتتجاوزها . ان كل لحظة يتشاطرهما كل مخلوق حي ،  
سوى ان كل شخص يراها من وجهة نظر مختلفة . ومعرفة الوقت المناسب  
حقا تعني ، ان ، معرفة كيف يبدو ذلك للآخرين .

تصف احدى المحسنات الشهيرات كيف انها ذات ليلة ، وسط فصل  
الشتاء ، كانت تقلب صفحات احدى المجلات ، فوقع نظرها على رسم  
كاريكاتوري يمثل عجوزين ترتديان ثيابا رثة ، وترتجفان من شدة الصقيع ،  
وهما جالستان حول نار الموقد الخفيفة . وقد كتبت هذه العبارة تحت  
الرسم

**الاولى — ( تسال رفيقتها ) — بماذا تفكرين ؟**

**الثانية —** بالملابس الجميلة التي سنحصل عليها من النساء  
الموسرات ، في الصيف المقبل !



وتأملت المحسنة التي كانت مساعداتها المادية الضخمة تشمل  
المستشفيات ، والعديد من الجمعيات الخيرية ، الصورة مليا . ثم قامت  
الى احدى الغرف ، ففتحت بعض الحقيبة ، وجمعت منها اثوابا جعلتها  
رزما رزما تمهيدا لتوزيعها في اليوم التالي . فلقد احسنت توقيت احسانها  
وعملها الخيري لان الحاجة دعت في تلك اللحظة .

في الكتاب المقدس — وفي العهد القديم منه — وردت هذه الحكمة :  
« لكل شيء اوان ، وزمن لكل غاية تحت السماء . » ■

## الحاجة الى التفاهم الصحيح

ان يكون للمرء صديق او نسيب معناه انه يمتلك كنزا من اكبر الكنوز التي يمكن لهذه الحياة ان تقدمها . فالتفاهم الصحيح يخفف من وطأة كل ضربة تنزل بنا ، وهو يحملنا على الكفاح الجبار من اجل التغلب على اخطائنا ، ما دام « الشخص المتفهم » راضيا عن الاغضاء عنها ، او التسامح بها . انه يزودنا بميناء السلامة عندما يقلب لنا الدهر ظهر المجن ، كما انه يلهمنا باستمرار لكي نحاول تكرارا جعل حياتنا مثمرة — وذلك لان صديقا او نسيبا يؤمن بنا من صميم قلبه ، ودون اي تساؤل او شك . وفي هذا الكفاية — روح متفهمة يمكننا ان نكشف لها عن مكنونات نفسنا ، ونبوح لها بكل اسرارنا ، ونعترف لها بتقصيرنا ، وضعفنا ، دون ان نخشى شيئا من اللوم ، والقثريب ، والفضيحة .

ان في الانغضاء بما يجيش في نفوسنا من امور الى انسان نثق به خيرا عيما لنا ، ذلك باننا اذا استطعنا ان نلقى عنا احوالنا الباهظة ونتناقش في امورنا الخاصة مع صديق او نسيب ، فانه يمكننا ان نذاك ان نحول دون تأثير هذه الصور الذهنية تائرا قويا في عقلنا الباطن . اما اذا اضطررنا الى الاحتفاظ بهذه الانطباعات الذهنية عن متاعبنا ، والعقبات ، والعراقيل التي تعترضنا لانه ليس لنا احد نسر بها اليه غلتها ، ان ذاك ، ستزداد قوة كلما كررها المرء على نفسه حتى يصبح لها تأثير سيء عليه .

ان الحياة لم توجد لتحياها لنفسك ، انها وجدت لتشاطرها سواك .  
ذلك هو المبدأ الذي اقيم عليه الكون . فمعاصر الكون الايجابية لا فائدة  
كبيرة لها بدون العناصر السلبية . والعناصر السلبية تكاد تكون معدومة  
الجدوى والقوة بدون العناصر الايجابية . ولكن ضم الفئتين احدهما الى  
الآخرى تحصل على مولد قوة وحيوية وطاقة خلاقة لا يتفقد معينه . وقد  
كان ذلك المقصود من الذكر ، على انه العنصر الايجابي ، ومن الانثى ،  
على انها العنصر السلبي . ولكن العجز عن فهم غايتها ووظيفتها  
الحقيقتين ، حتى الآن ، قد تسبب في الكثير من البؤس والشقاء في الاتحاد  
بين الرجال والنساء .

ان النهم الصحيح بعضهم للبعض الآخر ، ولانفسهم ، كان الحاجة  
الوحيدة الكبرى منذ قرون وقرون . الا ان معظم الرجال والنساء قد  
اعتقدوا خطأ انهم وجدوا في عالم خارجي او طبيعي ، ولم يتعلموا كيف  
يستثمرون الثروات الداخلية الرائعة التي يتمتعون بها جميعا ، والتي كان  
يمكن ان تبني لهم صرح سعادة لا توصف ، هي وقف وحسب على اولئك  
الذين اكتشفوا معنى الحب الحقيقي ، وكيف يطهرونه في حياتهم .

لعلك تعتقد ان شخصين ، اقرب ما يكونان صلة نسب ، كزوج  
وزوجة ، قد انميا تفهما حقيقيا احدهما للآخر ، وعرف الواحد منهما عقلية  
الآخر — رغباته والامور التي تسيء بلا قصد وينبغي لذلك تجنبها — فضلا  
عن الامور التي تقرب بينهما ، ولذلك ينبغي تقويتها . ولكن بدلا من ذلك ،  
نجد ازواجا كثيرين يثير بعضهم بعضا ، ويخلقون المشاكل ، والمنازعات ،  
والشكوك مما يوضح انه ليس ثمة اي تفاهم حقيقي بينهم ، او ان هناك  
فحسب ، تفاهما بقدر ضئيل جدا .

لقد سمعت الكثير عن زوجات يطلقن ازواجهن ، وازواج يطلقون  
زوجاتهم بدموى عدم الانسجام ، واستحالة العيش معا . ومع ذلك نرى كلا  
منهما — الزوج او الزوجة — في حمى البحث عن شريك الحياة المناسب ،  
يتزوج ثانية وكله امل ، ولكن ليمر مجددا بالتجربة البائسة نفسها دون



ان يخامرهما اي تفكير بأن السبب الرئيسي في ذلك انما يكمن في داخلهما .  
وحتى يتسنى لهما اصلاح هذا الخطأ ، فانه ليصعب عليهما تحقيق السعادة  
الحقيقية مع اي كان .

وعندما ننظر الى المصاعب التي يمر بها اعضاء اسرة ما في سبيل  
التفاهم بعضهم مع البعض الآخر ، فهل ثمة مجال للدهشة من اننا ما نزال  
نعاني من ويلات الحروب ، وشائعات الحروب ؟

فاذا كان ثمة افراد ينبغي لهم ان يتفاهموا ويتحابوا ، فانهم اولئك  
الذين يضمهم محيط الاسرة . ولكن كم من اسرة تعرفها تتمتع حقا بعلاقة  
منسجمة ؟

كثيرا ما يكون الاح على غير وفاق مع اخيه ، والابن مع ابيه ، والاخت  
مع اختها ، والابنة مع والدتها . ان انواع الخلاف عديدة ، ولكن اسباب  
الخلاف هي عادة صبيانية .

في الاساس ، بالطبع ، عجزنا عن فهم انفسنا قد جعل من المستحيل  
مهم الآخرين .

### كيف تظل على صداقة الآخرين ؟

ان الطمع ، والانانية ، والغيرة ، والتحامل ، والغرور ، هي عواطف  
او مشاعر تتدخل لتدمير علاقاتنا مع اخواننا البشر . ومعظم هذه المشاعر  
التي بداخلنا هي غرائز سلبية نقويها بانفسنا من خلال الاختبارات  
الجديدة . وقد كان الناس في اول عهودهم لا يجدون ، دينيا ، تفسيرا  
لمشاعرهم غير المكبوتة الا بوصفها انها « من عمل الشيطان » ، والقول  
باننا مولودون في الخطيئة !

ولكن لنعط ما للشيطان للشيطان . فهو ليس موجودا ككائن ، وعلى  
ذلك لا يسعنا التخفف من خطايانا وتحويلها الى اي قوة شيطانية . افن ،

فنحن ، وحدنا ، مسؤولون عن انتقال هذه الانطباعات العاطفية التي نمت وتطورت بفعل سوء استعمال القانون الكوني في الماضي . والبنا وحدنا يعود أمر السيطرة على هذه المشاعر البدائية في علاقاتنا مع اخواننا البشر ، وذلك بتحويل عواطفنا ومشاعرنا الى السبل البناءة .

ان عجزك عن مصادقة الآخرين يعود في الدرجة الاولى الى عجزك عن تكيف نفسك مع وجهة نظرهم . ونظرا لما هي عليه الحياة الحاضرة مائه لا يمكنك ان تتوقع من الآخرين ان يكيّفوا انفسهم مع وجهة نظرك . ومن هنا يتحتم عليك ان تسبر غور افكارهم ونفوسهم لكي يتاح لك ان تلائم ما بين وجهة نظرك ووجهة نظرهم .

ازل من نفسك كل اثر للتحامل ، فالتحامل من السهل تنميته بتاثير من المشاعر الخاطئة ، ومن الصعب ازالته اذا استقر في النفس . وبقدر ما تعطي يعطى لك . انت لا تستطيع ان تصنع اصدقاء حقيقيين من اناس اذا كنت من المتحفظين المحترسين . عليك ان تظهر روحك الحقيقية في كل اتصال بشري تقوم به اذا كنت تقوم بتلقي او ببث شعور طيب .

ان الاعتراف بأن لكل الاجناس مقاما في اطار الامور الكبيرة ، فضلا عن ادراك ما لها من الخصائص غير الملائمة التي تكافح من اجل التغلب عليها ، يساعدك على لزوم موقف التسامح معها . كلنا لنا اخطاء ، ورفضنا الاعتراف بها ومحاولة اصلاحها يجعلان من العسير علينا ان نتوقع المعاملة الحسنة ، والاعتبار من الآخرين .

انك لتجد عددا ضئيلا من الناس يمكنك ان تتفق واياهم اتفاقا تاما . وذلك عائد الى اننا نختلف جميعا في نهونا الروحي ، ودرجات وعينا . فضلا عن اننا نذوب باستمرار في اطرار جميلة او قبيحة ، وذلك بحسب طبيعة رد فعلنا بالنسبة الى الاختبار الظاهر . وعندما يلتقي روحان متجانسان ومتفاهمان حقا على ظهر بحر الحياة الهائج المائج ، فان ذلك هو اكبر مغامرة يمكن لرجل او امرأة اختبارها .

كم هناك من آلاف النفوس الوحيدة التي تتوق الى عقل وقذب متفهمين  
واعيين لكي يشاطرها اثقال هذا العالم ومشاكله !

وهناك نفوس وحيدة في طبقتي المجتمع العليا والسفلى على السواء .  
فالرجل الغني يمكن الا يكون واثقا من صديق او نسيب ، ويشعر بأن الجميع  
يغذون فكرة التهام ثروته . وفي حين ان الرجل الفقير او فر حظا لان الحزن  
والفقر قد جعللا شركاءه يسمعون وراء تحقيق القيم الحقيقية ، وحرماهم من  
عالم التدليس والتزوير والادعاء ، واسنخرجا منهم مشاعر العطف الصحيح  
والحب الاخوي ، فان هذا الفقير ، مع ذلك ، غالبا ما تعوزه الرفقة لانه  
يعيش من الناحية الاقتصادية في منفى من الامور التي ترغب فيها نفسه ،  
وذلك بسبب مثل هذه الظروف .

ولكن اعلم انك سواء اكنت غنيا ام فقيرا فانت تمر بما تمر به من  
اختبارات الآن بسبب حاجة باطنية لاواعية . فاذا كنت الآن مكرها على  
التعامل مع اناس لا تحترمهم ، واذا كنت لا تستطيع التثبت من حقيقة بعض  
الاصدقاء والمعارف ، واذا كانت الظروف قد القتك في شراكة مع اناس لهم  
اذواقهم وعاداتهم ومثلهم التي تختلف عن ذوقك ، وعاداتك ، ومثلك ، فان  
الحياة تمنحك الفرصة لتوسيع وعيك ، وروحك بتنمية انسانية اكبر تجاه  
اخوانك البشر .

ان موقفك الودي من امرىء ما لا يمكن ان يؤذيك ، ولكنه يؤذي  
آخر يمكن الا يكن لك الود . ولكم اختبرت اناسا سبق ان حذرنى منهم  
بعض الاصدقاء مرددين : « انهم سيخونونك ... انهم سيستغلونك ...  
انهم سيتخلون عنك سريعا ! .. » ولكن اذا كان بعض هذه العلاقات التي  
اقيمتها مع هؤلاء الذين تعاملت واياهم قد انتهى نهاية مؤسفة ، فان ذلك  
لم يكن بسبب خيانتهم لي ، ولكن بسبب خيانتهم لانفسهم .

اذا كان موقفك صحيحا ، فانك ستجد ان بوسعك ان تقيم الاساس  
الذي تريده في تعاملك مع الآخرين . واذكر انه لا يمكن ان يصيبك شيء



ما في حياتك الخارجية دون ان يكون له نسخته المطابقة الكامنة في وعيك .  
واذا كان ذلك صحيحا ، فانك تجتذب الناس او تصدهم وفقا لطبيعتهم  
سلوكك ، وموقفك الذهني .

ولما كان كل انسان يختلف عن الآخر بوجهات نظره واختباراته ، فان  
بوسعك ان تتفق والآخرين عندما نوقظ فيهم الاهتمامات التي تشاركهم في  
التمتع بها .

### الاختبار هو المعلم الحقيقي

انا لي ، مثلا ، اصدقاء هم من عشاق الموسيقى او الرياضة .  
وآخرون هم من عشاق الموسيقى . وعندما يكون مزاجي « رياضيا » تراني  
انصل بمتحمس للرياضة ، فأعيش في الجو الرياضي الذي يحيط بهذا  
الصديق وانا في رفقته . وهكذا يستمتع كلانا بالتجانس لاننا نجد نفسينا  
على الصعيد الواحد من التفاهم والتقدير المتبادل .

ان عاشق الرياضة وعاشق الموسيقى ، ما لم يكن كل واحد منهما  
ذا اهتمام بالحقلين الاثنين معا ، فقلما يكون بينهما شيء مشترك يذكر .  
فالكلام على كرة القدم امام قادة الجوقات الموسيقية السنفونية ، مثلا .  
اشبه ما يكون في انعدام فائدته بالتحدث باليونانية امام زنجي امريكي .  
ومجرد ذكر الرياضة نفسها يقابل باللامبالاة .

وعلى ذلك ، ولان لكل واحد منا ميولا مختلفة وغايات ومصالح  
مختلفة ، في هذه الحياة ، فان الضرورة تقضي باحداث تعديلات وتسويات  
بشرية مستمرة للقضاء على اسباب الفرقة وسوء التفاهم ، والحق .  
والغيرة ، والخوف ، والخيانة ، وكل نوع من انواع المشاعر الهدامة .

اما مصادقة الناس فتتطلب الصبر ، والتسامح ، والعطف ، وبعد  
النظر ، وحب المساعدة ، والتفاهم . فاذا ما عرفت كيف تستخدم هذه

المزايا في علاقاتك بالآخرين ، فانك ستجني اذ ذاك ائمن الفوائد والارباح البشرية .

منذ هذه اللحظة ، ابدأ بتصحيح كل الحالات الكامنة في نفسك ، والتي نجعلك غير مرغوب فيك بالنسبة الى بعض اصدقائك ومعارفك . فانت تعرف الآن كيف تستكشف وعيك ، وتحدد سبب فشل بعض علاقاتك . وستعرف وانت تدرس الآخرين ، من ينبغي ان تتجنبه ، ومن ينبغي ان نمي صداقته .

لعل افضل سبيل لمسيرة بعض انواع انبشـر هو في الاستغناء عنهم .

انت لا تستطيع صنع الآخرين من جديد ، اذ عليهم ان يفعلوا ذلك بأنفسهم . فعليك اما ان تتوجه الى الجانب الحسن ، البناء فيهم ، وتضرب صفحا عن الجانب الآخر عندما تكون في صحبتهم ، واما الا يكون لك بهم اي علاقة تذكر ، او اي علاقة على الاطلاق .

وذلك لا يعني انه ينبغي لك ان تبدي استياءك لبعض الاخطاء . فاذا كانت صداقتك في نظرهم ذات قيمة ، فانهم سيعرفون لماذا يحرمون منها ، واذا كانوا يهتمون بها ويحرصون عليها ، فانهم سيبدلون الجهود لتبرير انفسهم في نظرك . اما اذا لم يفعلوا شيئا من ذلك فانه ليس بوسعك ان تفعل شيئا في هذا الصدد . فالاختبار هو المعلم الحقيقي الوحيد ! ■

## كيف نساعد الصديق وقت الضيق

من منا لا يرغب رغبة أكيدة في حمل التعزية الى صديق نزلت به نازلة او محنة ؟ ولكننا غالبا ما نجهل كيف السبيل الى ذلك ، وينتهي بنا الامر الى عدم قيامنا بشيء بسبب عجزنا عن ايجاد الاسلوب السالح او العبارات التي تحل التعزية . وقد مررت بهذه التجربة منذ امد قصير ، فعزمت على جمع بعض المعلومات التي يمكن ان تخدم الآخرين في هذا المجال كما بخدمنى شخصيا .



ان رجال الدين يواجهون كل يوم مثل هذه الحالات ، ومن هنا كانت زيارتي لبعض هؤلاء ، وهم يفتنون الى اوساط مختلفة . فكانت حصلتها النصائح الواضحة الدقيقة التالية :

اولا : لا تحاول ان « ترفع المعنويات » .

ذلك بانك في عملك هذا انما تزيد الطين بلة . وتزيد من الم المفجوع اذا قلت له :

— قليلا من الشجاعة يا هذا ، لا نياأس هكذا .

ان الزوج الذي فقد شريكة حياته ( وكان يحبها ) يشعر طبعاً بالاسى



والحزن ، فاذا ما شئت ان « ترفع من معنوياته » فانك تحمله على الاعتقاد بأنك لا تقدر حق قدرها قيمة الخسارة التي اصابته . قل له صراحة :

— اجل ، انها محنة قاسية ، وانا اعرف ذلك جيدا .

بذلك تجعله يفصح عن اله ويتغلب عليه . فعبارة « لا تيأس » تمنعه من اطلاق العنان لانفعال طبيعي وتسد الطريق على تلك القدرة على التنفيس التي هي هبة من الله .

ثانيا : لا تحاول ان « تلهيه » عن مصابه .

كثيرون من الناس عندما يقومون بتقديم العازي يجنبون قصدا الاشارة الى الغاية من زيارتهم . فيروحون بثرثرون في شتى المواضيع : لعبة كرة القدم ، الصيد ، الطقس . . . ، وهكذا يطرقون كل موضوع ممكن باستثناء الموضوع الاساسي .

من العبث محاولة تمويه الموت . ان واجب من يأتي معزيا ، مهما يكن مؤلما وثقيلًا هذا الواجب ، هو قبل كل شيء مواجهة الموت وجها لوجه في حقيقته الملموسة . وانه ليستحسن ان يلزم المرء الصمت بدلا من بذل الجهود الظاهرة لالهاء صاحب العلاقة . فهذا ليس ساذجا غريرا ، وتراه عندما يخلو الى نفسه يرزح تحت وطأة الواقع التي تزداد ثقلا عندئذ .

ثالثا : لا تخش التحديث عن الفقيد .

يحاذر الاصدقاء ذوو النيات الحسنة استعادة فكري الفقيد ظنا منهم ان الاشارة الى ذلك امر مخيف .

والحقيقة انك اذا شئت ان تكون معزيا حقيقيا فلا تتردد في التحديث عن الفقيد كما تتذكره عندما كان حيا يرزق ، فترسم هكذا صورة حية له نخفي صورة الموت .

ذات يوم قام احد اصدقائي بزيارة سيدة فقدت شقيقها ، وبادرها بقوله :

— انا لم اعرفه جيدا . حدثيني عنه .

فلم تدعه يرجوها طويلا ، بل راحت تتحدث عن شقيقتها طوال ساعة .  
وفد اعترفت فيما بعد انها في ذلك اليوم فقط ، وللمرة الاولى ، احست  
بانها قد تخففت نوعا من الما .

رابعا : لا تخش ان « تبعث على البكاء » .

احتسب احد اصدقائي ابنه ، فقلت امامه بضع كلمات حملت الدموع  
الى عينيه . واعترفت من ثم امام احد رجال الدين ، وانا اروي على  
مسمعه ما حدث لي ، بأنني كنت اخرق ، فكان رده :

— لا ، انك مخطيء في اعتقادك هذا ، فلقد اتحت امام هذا الرجل  
فرصة للتخفيف عن حزنه وآلمه بالطريقة الطبيعية السليمة . فلو انه حاول  
كنت اله في حضرتك لكان سيحس به اكثر وبصورة اشد بعد انصرافك .

الواقع ان لا شيء يجعل الناس اسوا ما يكونون قدرة على التعزیه  
مثل الخوف من « التسبب في بكاء المصابين » . فانكر انك اذا تلفظت  
بأقوال تبعث على ذرف الدموع فان هذه الدموع لهي نافعة ومفيدة .

خامسا : كن مطمئنا ، ولكن لا تجادل .

ان جميع الذين يكون عزيزا على قلوبهم يشعرون شعور المجرم .  
وهو شعور طبيعي غالبا ما لا يكون له اي مبرر . فمن زوج يندم على  
انه لم يحسن معاملة زوجته ، ومن والدين يذكرا انهما لم يكرسا وقتا  
كافيا لولدهما ، ومن زوجة تشعر بأنها كانت تنقل على زوجها بالطلبات .  
فتراهم جميعا يرددون هذه الاسباب مشفوعة بالتحسرات التي هي ابلغ  
مظاهر التعبير عن الالم : « حبذا لو فعلت ذلك » ، او « لم افعل ذلك » ،  
« حبذا لو لم يفت الاوان » .

ان مثل هذه المشاعر يجب ان تعلن ، ولكن بوسعتك ان تطمئن  
اصدقائك وتجعلهم يعترفون شيئا فشيئا بأنهم لم يقصروا قط في واجباتهم  
كزوج او كوالدين او كزوجة .

سادسا : لا ندع امرا مصابا وحيدا مع نفسه .

غالبا ما يستقبل من تحل بهم مصيبة طوال اسبوع او اسبوعين الزائرين من الاصدقاء .. ثم يحيط بهم الفراغ . فحتى الاصدقاء الحميمون انفسهم يبتعدون عنهم مقتنعين بأن الحزن بحاجة الى الوحدة . الا انه ليس ثمة اسوا من « علاج الصمت » هذا . ذلك مائه ، فضلا عن خساره العزيز ، يضاف الآن خسارة الاصدقاء .

ان وجود الاصدقاء تبدو ضرورته في تلك الفترة ، بعد ان يكون برقيات ورسائل التعزية قد انقطع سيلها ، وتكون رسائل الشكر قد ارسلت الى المعزين وعادت الحياة الى مجراها الطبيعي .

ابق على اتصالك بمن حل بهم الحداد . حاول ان تكثر من زيارتك لهم ، ولا بأس من ان تكون زيارتك اكثر من ذي قبل متفرعا باية ذريعة لها . وان الواجب يقضي عليك بأن تشعر صديقك المفجوع بكل ما تبقى له في هذه الحياة بعد ان حفر الفراغ فيها حفرة الهائلة . قم بنزهة معه في السيارة ، ادعه الى الغداء في الخارج ، او اقض السهرة معه في البيت .

سابعا : شجعه على النشاط والعمل .

ان الحركة هي رمز استمرار الحياة . احمل صديقك على العمل سواء في حقل مشاغله المهنية او في حقل هواياته المفضلة ، لانك بذلك توجهه نحو المستقبل .

اخبروني عن رجل كانت هوايته التجارة فقد في احد الايام ابنه . وبعد فترة من الزمن زاره صديق له ، وبعد ان تقدم منه بالتعزية طلب اليه دخول المكان الذي كان يمارس فيه هواياته ، وهناك راح الاثنان يهتمان بصنع مائدة . ولما هم الزائر بالانصراف قال له الاب المفجوع :

— اتدري بأنني للمرة الاولى اشعر بأن الحياة ستصبح ممكنة لي من

جديد ؟

ان من يتالمون يميلون الى الانعزال مع حزنهم . انهم اشبه ما يكونون بالفارس الذي كبا به الجواد ، فاذا كان ينوي ان يستأنف ركوبه الخيل



مليس ثمة امامه الا امر واحد : ان يعتلي من غوره صهوة جواده .

ثامنا : حاول ان تخرجه من نفسه .

ففي اليوم الذي تنجح فيه بجعل صديقك المفجوع يهتم بما يختص به ،  
فاعلم ان المه بات في طريق الشفاء ، وفي اليوم الذي تنجح فيه بجعله يهتم  
بالآخرين فاعلم انه قد شفي .

ان الحزن يتبع المجرى الطبيعي للأشياء ، فهو مقدر له ان يزول . الا  
انه ينبغي بذل الجهد لسد الفراغ الذي يخلفه وراءه ، والا جاءت لسد  
هذا الفراغ شكاوى ونواح لا طائل منها . واذا كنت مصمما على قيادة  
صديقك نحو الشفاء التام فاحرص على توجيه اهتمامه في سبل جديدة :  
اعمال خيرية ، جمعيات لمساعدة الشبيبة ، نشاطات اجتماعية او دينية .

اذا نحن استلهمنا بعض هذه النصائح ، على الاقل ، عندما تنزل  
بأصدقائنا مصيبة فاننا نكون لهم بعض العون والسند .

رجال الدين عليهم نحو المفجوعين مهمة روحية هم مؤهلون لتأديتها  
اكثر منا ، غير اننا ، نحن ، مؤهلون اكثر منهم لتقديم العون العملي لهؤلاء  
المفجوعين .

## استفد من تجاربي

### ينبغي لنا أن نكون متسامحين

كتب الروائي الانكليزي الاشهر الدكتور ا. ج. كرونن ، صاحب الروايتين العالميتين « مفاتيح المملكة » و « القلعة » ، يقول مستعرضا بعض ذكرياته ، في هذا المقال القيم الذي طواه على احدى تجاربه في حقل الطب الذي لمع فيه كما لمع في الحقل الادبي الروائي :

نشأت نشأة تقليدية متزمتة، صارمة، تحدوني الفكرة القائلة ان كل غلطة سنحى عقابا ، وكانوا يدعون ذلك عدالة .

وفي مستهل حياتي العملية سنة ١٩٢١ عنت طريبا في احد مستشفيات الامراض المعدية في منطقة باردة وكثيرة في نورثمبرلاند . وذات ليلة من ليالي الشتاء ، بعد وصولي ببضعة ايام ، حمل الي ابن ست سنوات مصاب بداء الخانوق ( الدفتيريا ) . وكان حلقومه مسدودا تماما بالاغشية ، بحيث ان الحظ الوحيد في انقاذ حياته كان محصورا باجراء عملية جراحية له على جناح السرعة .

ولم يكن لي في ذلك الحين اي خبرة تذكر في هذا الحقل ، اذ لم يكن قد سبق ان قمت بمثل هذه العملية الجراحية البسيطة ، انها الحاسمة .

وفي الحجرة العارية ، السيئة الاضاءة ، وقفت مرتجفا متجلد الاطراف ، على حافة الفئان ، انظر الى الراهبة المعجوز والمرضة الوحيدة ، وكانت صبية متدرجة ، وهما تضمان الصبي المختنق على طاولة العمليات .

وبدأت عملي الجراحي بضربة مبضع عصبية في الرقبة الصغير . المحتقنة . وكنت كلما تابعت عملي وانا اشعر بعجزتي وقلة خبرتي تملكني الارادة الجموح في النجاح وانتاذ هذا الكائن البشري الصغير المترجح بين الحياة والموت اختناقا .

واحدثت ثقباً او فتحة ، فملأت كمية من الهواء صدر الصبي المضطرب الخفوق . وشيئاً فشيئاً تهددت الرئتان المضغوطتان ، واستعاد الجسد المعب الحياة . وكدت اصيح من فرط الغبطة والارتياح ، فادخلت انبوبة محقنة ثم خطت حافتي الجرح وامرت بوضع الطفل في سريره تحت خيمه الاوكسجين . . وانسحبت الى غرفتي مسرورا بانتصاري .

بعد ذلك باربع ساعات ، اي في الثانية صباحا ، استيقظت مذعورا على قرع متواصل على بابي . ففتحت ، فاذا بها الممرضة الصبية مذعوره وقد شحبت ملامحها . فبادرتني بقولها :

— دكتور ، دكتور ، تعال بسرعة .

كانت مكلفة السهر على الطفل ، فنامت وهي بجانب سريريه . ولما استيقظت تبين لها ان الانبوبة المحقنة قد سدت ، وبدلاً من ان تتبع الاصول المحددة وتعيد فتح الانبوبة التي اكتظت بالاغشية ، وهو ما تستطيع كل ممرضة ان تقوم به ، فقدت كل قوة على التفكير واستسلمت الى الذعر ، واقتربت الغلطة التي لا تغتفر الا وهي الهرب . وما ان دخلت حجرة المريض حتى كان الطفل المسكين قد فارق الحياة ، ولم تجد نفعا كل الجهود التي بذلناها لاعادة الحياة الى جسده الضئيل .

واستولى علي شعور بخسارة لا تعوض ، وبتفريط غير مفيد ، بل مجرم ، بحياة بشرية . ومما زاد غضبي وثورتي فكرة افساد نجاحي الباهر



باهمال ممرضة اسبولى عليها الخوف ، وببلاقتها . ومثل هذا الحادث كان كافيا ، حتما ، لوضع حد لممارستها مهنة التمريض بعد الآن ، فقررت ان ارسل الى قسم الصحة في المنطقة تقريرا يكون من نتائجه طرد المذنبة من المستشفى ومن سلك المهنة .

وفي ذلك المساء غمست ريشتي في كبريات التوتيا وحررت حكم الاعدام ، ثم استدعيت الممرضة وقرأت على مسامعها ما كتبت بصوت يرتجف من فرط الغيظ والسخط .

واصفت الي بصمت حزين . كانت فتاة من مقاطعة ويلز في حوالي العشرين من عمرها ، نحيلة البنية ، معقدة ، خرقاء نوعا ، في خدها الايمن رعشة عصبية . وكانت تشكو من فقر الدم ومن سوء التغذية . فاذا بها تكاد تقع ارضا مغى عليها من فرط الخجل والالام

ولم تحاول قط ان تنفي عنها اي تهمة او ذنب ، فيما كان يوسعها سرير تقصيرها بأنها مرهقة بالعمل ، اذ كان الامر كذلك حقا . وصحت معها اخيرا بعد ان اخرجني صمتها عن طوري :

— اليس لديك ما تقولين ؟

فهزت كتفيها مبعبة ، ثم تمتت فجأة .

— امنحني بعد فرصة اخرى .

ووقعت في حيرة من امري ، ذلك بان هذه الفكرة لم نحظر لي . بعد انحصر كل تفكيري في معاقبتها على خطاها . ونظرت اليها بامعان . ثم سرفتها بكل خشونة وعمدت بعد ذلك الى توقيع تقريرتي وختمه لارساله الى المراجع المختصة .

ولكني قضيت الليل بطوله مضطربا ، فلقد كانت تطنن في راسي عبارتها : « امنحني بعد فرصة اخرى » . وكان يتردد في ادنى باستمرار

صوت يقول ان العدالة ، كل عدالسة ، تصدر فقط عن رغبة بدائية في الانتقام . ولكنني كنت من حين الى حين اردد بيني وبين نفسي بغضب عبارة : « لا تكن احمق . »

وفي اليوم التالي استعدت رسالتي من الخزانة ومزقتها .

ومرت السنون ، فاذا بالمرأة التي ارتكبت تلك الغلطة تصبح رئيسة للممرضات في احدى المؤسسات الكبرى التي تعنى بالاطفال في مقاطعة ويلز . وطوال ممارستها مهنتها كانت مثالا رائعا للضمير المهني والاخلاص . وفي مستهل الحرب العالمية الاولى تسلمت صورة فوتوغرافية ملبقة في ملجأ انشئ لتجنب الغارات الجوية ، تمثل امرأة في العقد الرابع من العمر في زي رئيسة ممرضات ، يحيط بها عدد من الاطفال والاولاد . وكانت تبدو عليها امارات التعب والاعياء ، ولكن انظار الصغار المكدمة بها كانت ملأى بالثقة والحب .

« اغفر لنا خطايانا كما نغفر نحن للفن اخطاوا الينا » .

هذه الصلاة البسيطة تبدو صعبة التنفيذ ، ولكن من بذل جهده المخلص في العمل بموجبها فانه لا شك واجد مكافأته حتى ههنا على الارض .

■

## انت اكثر شجاعة مما تظن !

مر رجلان كانا يتسلقان السلم الى الطبقة الاولى من احد المصانع بدلو فيه نפט . فرمى احدهما بعقب لفافة تبغ كان يدخنها ، في ذلك الدلو ، ظنا منه ان فيه ماء . فاندلعت شرارة على الاثر ، فهرول احدهما مذعورا ، متدحرجا على السلم نحو الشارع ، وهرع الآخر الى حيث كان يقصد لتحذير العمال . فلو كنت انت هناك ، فأي سبيل كنت تسلك ؟!

امام مثل هذا السؤال ، كثيرون منا يكتشفون فجأة ان في داخلنا يقيم انسانان اثنان ، وقد عناهما توماس كارلايل اذ قال : « في نفس كل رجل جبان وبطل » !

نحن ننساءل : « من من هذين الرجلين اكون ؟ » وغالبا ما نخشى ، سرا ، ان يسيطر علينا الجبان ويتغلب .

ولكن الامر ليس كذلك . ذلك بأن لدى كل منا قوى هائلة من الجلد والاحتمال ، والذخيرة العقلية ، والقوة العاطفية ، والقوة الروحية . كنت اظن في بعض الايام في حي فيه طبيب اسنان معظم زبائنه من الفتیان . ولم اعرف السبب في ذلك حتى شاهدت ذات مرة خريطة معلقة على الجدار في عيادته ، تمثل تدريبا رياضيا ، وتحت الصورة برزت اسماء عشرات الفتیان وقد وضعت بعدها نجوم صفراء . ونوق الخريطة علق علم كببت عليه هذه العبارة « نادي ما استطيعه » !



كم مرة تردد « حسنا ، هناك شيء واحد لا نستطيع القيام به ابدا » ، ثم تسمي الشيء الذي تخاف منه ؟ لقد قال السيد المسيح لأكثر من ألف وتسعمائة سنة : « لا تفكروا اذن في الغد ، فان الغد سيفكر في اموره بنفسه . » كان السيد المسيح واقعيا فعرف اننا ، بلا وعي منا ، نهزأ من انفسنا اذ نفكر في تسلق الجبال ، ثم نرى لفرط دهشتنا اننا نتسلقها جيدا .

ليس ثمة انسان عاقل يرجو ان يكون متحررا من الخوف اذا شاء ان يعيش . فالخوف الحقيقي ضرورة ملحة لتحضير انفسنا لمواجهة مشاكل الحياة .

يقول العالم النفساني جيسل : « الخوف والبأس نقيضان ، ولكن كليهما ضروري لنمو الشخصية . وان نمو البأس نموا تاما كاملا يتوقف على تجربة الخوف والتغلب عليه . والخوف السليم المفيد يولد ترياقه العقلي الخاص . والخوف هو ألم مستبق ، ترياقه البأس ، والقدرة على احتمال الألم والتكافؤ معه . »

والهلع غير الخوف ... الهلع هو الخوف غير المعقول ، هو الجبن . اما الخوف فله كرامة . والانسان يمكنه استخدام الخوف . فقد قال مرة احد ضباط الجيش : « الشجعان وحدهم يستطيعون الخوف ! » وقد قرأت مرة في إحدى المجلات العسكرية ما يلي :

— « ان اللحظات الرهيبة قبيل الهجوم عندما تبدو كل ثانية ساعة كاملة هي اللحظات الأكثر فائدة بالنسبة الى الجندي . فالخوف هو تحضر الجسم للحركة . فالقلب ينبض أسرع ، دافعا الدم بسرعة أكثر الى ذراعيك ، وساقيك ، وماغك ، وهكذا تتدفق مادة الادريالين ، حقنة الطبيعة في الذراع ، بحرية وكثرة في المجرى الدموي في جسمك . وتحدث تغيرات في كيمياء جسمك ، وتفقدك تعبك حتى لو كنت في غاية التعب والامياء . »

والخوف ، عندما يستخدم ، يزيد من قوتك وتجلدك . وقد صدق المفكر الاميركي رالف والدو اييرسون عندما قال : « ان البطل ليس اشد شجاعة من سواه ، بل انه شجاع مدة خمس دقائق اكثر ! » وبوسعك دائما ان تصمد خمس دقائق اكثر . وغالبا ما يمنعك « الجبان » فيك من القيام به من اجل نفسك ، وترى « الجبار » فيك يجبرك على القيام به من اجل شيء اخر ، او من اجل سواك . ان حب انسان ما غالبا ما يطلق قوة عاطفية غير متوقعة . وان انس لا انس ما حييت رجلا كان يقيم في شارعنا عندما كنت بعد فتي صغيرا . ففي ذات يوم سمعت نفرا من الصبيان يصفرون استهزاء اذ شاهدوه يدفع بيده عربة ابنه الصغير الحمراء وقد تكدس فيها الفسيل . وصاح احد الصبية : « هه ، ايها الفتيان ، انظروا الى الرجل الفسال . » وفي تلك اللحظة فتح باب بيتنا وخرج منه والدي الى الشارع . لم استطع سماع ما قاله للصغار ، الا ان احدا لم ينبس ببنت شفة وهم ينصرفون من ذلك المكان .

لست ادري ما قاله لي والدي . قال : « ان اشجع رجل في هذه الناحية هو فلان الفسال . عليه ان يعمل في البيت ، فزوجته لن تتحسن حالتها ابدا ، وليس ثمة من يعنى بالطفل ، فحين ان سائر الاولاد ينبغي لهم الذهاب الى المدرسة . وجارنا يقوم بعد . شريف ، نظيف ، وضروري . وسيأتي يوم يصبح لديه مؤسسة ناجحة . انتظر تر » . وقد صدق حدس والدي .

وان حب قضية ، ربما قضية الوطن ، قد الهم الكثيرين ان يكونوا اكثر شجاعة مما كانوا يتوهمون . فعلى جدار الموقد في فندق « هايندز هيد » في مدينة براي البريطانية الساحلية ، نقشت هذه العبارة :

« قرع الخوف الباب ،

فأجاب الايمان .

لم يكن احد هناك . »

وقد كتب تحت هذه العبارة ما يلي : « سجلت زمن دنكر .- » ففي

حملة الحلفاء في الحرب العالمية الثانية ، ويوم النزول في دنكرك على الساحل  
النورمندي ، وجد كل امرئ نفسه — لا فرق بين الرجال والاولاد ، ممن  
يستطيع ركوب البحر ، ولو هواية ، — البطل الشجاع الذي بوسعه مد  
يد المساعدة الى الجيش .

وخلال احلك فترات القصف الجوي الالماني وتحت النيران المحرقة  
والقتابل المدمرة المتساقطة من الجو قرا كثيرون من الانكليز وتبعوا النصيحة  
التي نقشيت على ارضفة لندن النهرية : « اذا كانت ركبكم تتخاذل فاركعوا  
عليها ! »

وبعد ، اذا شئت ان تقابل « البطل » في روحك ، فحاول . فذلك  
■ بأن الشجاعة هي الخوف الذي تلا صلواته !



## الْخَوْفُ : كيف نسيطر عليه



- من يخاف يكون عبدا رقيقا .
- انه لمن السخف ان يموت المرء خوفا من الموت .
- الكثيرون يحررهم القدر من العتاق ، ولكن لا احد يحرره القدر من الخوف .

( من اقوال الفيلسوف الروماني سينيكا )

الخوف هو نتيجة شعورك بالعجز عن مواجهة حالة معينة . ترى صورة ذهنية عن نفسك في موقف خطر — فاما ان تكون في ضيق مادي ، او فريسة مرض شديد الوطأة ، او مضطربا لمجرد التفكير بلقاء بعض الناس . ومما لا ريب فيه ان ما تتخوف من حدوثه لا بد ان يحدث في النهاية كما توقعت !

المعروف علميا ان الانسان يتمتع بقوة خلاقة لا قدرة عقلية لها ، تحمل اليه كل ما يتصوره ذهنيا . فاذا انت تخيلت امورا حسنة تحدث ، فان هذه القوة الخلاقة تعمل على ان تحدث تلك الامور الحسنة . اما اذا تخيلت امورا سيئة ، فان القوة الخلاقة تفهم ضمنا انك انما تريد ان تحدث تلك الامور السيئة ، فتروح تسعى لاجتذاب تلك الحالات اليك .

يقولون في الامثال : « شبيه الشيء منجذب اليه . » وهذا امر  
راهن . أنت تأخذ من الحياة ، في نهاية المطاف ، ما تعطيه او تمنحه .  
وذلك كله يسيطر عليه قانون العقل الكبير الاوحد !

ربما كنا الآن نسدد عقابا جسديا . فربما مخاوفنا ترهق  
اعصابنا ، وتؤثر في عملية هضمنا ، وتسبب لنا الارق ، او تقلقنا بحيث  
تنفص علينا صفو عيشنا ، وتمنعنا من الاستمتاع بأي شيء نقوم به .  
والواقع اننا في كل يوم من ايامنا نجني حصاد الخوف والقلق .

الآن ، وقد بات واضحا امامك كيف يعمل عقلك حقا ، فانك  
حتما ، لن تواصل الخوف من امكانية حدوث امر لك ، لمعرفتك ان هذه  
الحالة الذهنية تزيد كثيرا فرص حدوثه .

### سبيلك الى التحصن ضد الخوف

ان السلاح الاوحد الذي يحميك هو موقفك الذهني . فاذا كنت تتخيل  
ان اشياء سيئة مضره ، تحدث لمن تحبه وتعزه — كالزوج ، او الزوجة ،  
والاولاد ، والاحباب — فتوقف عن هذا التصور الذهني في الحال . تصور  
بدلا عن ذلك انه ليس ثمة احد يرغب في ان يتقول عليهم ، او في ان يتخذ  
اي اجراء ضدهم . واذكر ان الاشياء تحدث ، اولا ، في تفكير الانسان قبل  
ان تستطيع الحدوث في العالم الخارجي . واعلم ان السبب الاساسي  
للحالات التي تواجهك باستمرار موجود في الفكر . فاذا كان احباؤك  
واعزاؤك متحررين من المخاوف الشخصية ، واذا لم يكونوا قد فعلوا اي  
شيء يستدعي خيب الآخرين ، فليس ثمة اي سبيل لكي يصابوا بأي نوع  
من انواع الاذى والسوء .

لم يولد اي بشري حتى اليوم لم يعسرف نوعا من انواع الشعور  
بالخوف . في سن الطفولة يخدم الخوف ، عادة ، غاية مفيدة طالما انه  
ينمي فينا شعورا بالحذر . اما العقل الناضج او العقل الراشد فانه لم

يوجد لكي تسيطر عليه العواطف غير الموجهة ، كما انه لم يخلق لكي يسيطر عليه الخوف . الا ان معظمنا عبيد لهذا النوع من الخوف او ذاك .

ان اغلبية مخاوفنا هي من ترسبات عهد الطفولة . وكل ما هنالك اننا لم نتجح في التغلب على الانطباعات الاولى التي خلفها في نفوسنا اختبار مذهل .

انك تخشى ما لم تستطع ان تتغلب عليه في نفسك . بعضنا اقوياء حيث الآخرون ضعفاء ، وضعفاء حيث الآخرون اقوياء . وان بعض المخاوف التي استطعت ان تقهرها يمكن ان تسهم حياة انسان آخر . كما ان شيئا لا يثير اهتمام امرئ يمكن ان يكون مصدر رعب كبير بالنسبة اليك .

والخوف يدل على انعدام التوازن بين نفسك الخارجية ونفسك الباطنية . ومخاوفك التي انزعت في عقلك الواعي تبقى مخبوءة وبعيدة حتى يحييها حادث جديد مشابه ، ويبعثها من سباتها وركودها . وفي كل مرة تحمل على تذكر خوف لم تسيطر عليه ، تكون نتيجة هذا الخوف عليك انه يزيد في قوته التدميرية .

### امتحان نفسك

فيما يلي امتحان يمكنك ان تختبر بواسطته كم من المخاوف اليومية يسيطر عليك ! فاجب ، بصراحة تامة ، بـ « لا » او « نعم » ، اذا كنت تخاف من الامور التالية :

- الخوف من الوجود في اماكن مرتفعة .
- الخسوف من السقوط .
- الخوف من الماء .
- الخوف من بعض الحيوانات .



- الخوف من البرق والرعد .
- الخوف من النار .
- الخوف من الظلمة .
- الخوف من الجماهير .
- الخوف من المرض .
- الخوف من لقاء الناس .
- الخوف من آراء الآخرين وأقوالهم .
- الخوف من الوحدة .
- الخوف من الفقر .
- الخوف من « حدوث السيئ دائما » .
- الخوف من الانعزال في غرفة مقفلة .
- الخوف مما قد يحدث للأحباء والأعزاء .
- الخوف من الألم والموت .

هذه ليست لائحة بالخواف التي يرثها الإنسان العادي . ولكن اذا كان احد هذه المخاوف متسلطا عليك ، فالسبب في ذلك هو ان عواطفك المتفلتة من كل قيد وسيطرة تحملك ذهنيا على تصور نفسك في موقف تشعر انك لا تستطيع مجابهته . وان عواطفك التي تضغط على وعيك انها تدمر ارادتك على العمل ، وتجعلك فريسة سهلة للشيء الذي تخشاه وتخاف منه . فتشعر انك اعجز من ان تمسك بزمام هذا الخوف لانك لم تمسك بزمامه بنجاح في الماضي .

ان تجارب الحياة واختباراتها انها وجدت لتتيح لك ان تواجه نفسك — ان تواجه الواقع . ولكن الطبيعة البشرية تحمل كل واحد منا على ان الاعتراف ما امكنه ذلك بأي نوع من الضعف في نفسه . ويقدر ما تقلت الزمام لنفسك في هذا الصدد ، تعظم الضريبة التي ينبغي ان تسددها لمداراتك اخطائك ، ويصبح من الصعب عليك ان تخلص نفسك منها .

## التحليل النفساني الذاتي

لعل أول خطوة لانتزاع الخوف من وعيك هي قدرتك على تحليل نفسك ، وتذكر الأحداث التي مرت بحياتك عندما كنت فريسة الخوف — فتعيش مجددا هذه الأحداث في عين تفكيرك . فذلك يتيح لك أن ترى بوضوح ما كان ينبغي أن يكون رد الفعل العاطفي الصحيح السليم من جانبك . وستلاحظ أن الشعور نفسه بالخوف الذي اختبرته فيما مضى تشعر به عند ذاك كلما تذكرت حدثا معينا من تلك الأحداث ، الأمر الذي يبرهن لك أن الخوف ما يزال حيا في داخلك ، ومستعدا لأن يبرز من جديد ، ولكن بقوة أكبر وعندما تجد نفسك في موقف مشابه للمواقف التي جابهتها سابقا .

ولكي تقضي على هذا الخوف ينبغي لك ، وأنت تعيش هذه اللحظات ذهنيا ، أن ترى نفسك قد سيطرت على عواطفك .

استبدل الصورة الذهنية التي اختزنها عقلك عن فشلك الماضي في السيطرة على خوفك بصورة ذهنية عن هذا الخوف وقد سيطرت عليه سيطرة تامة .

درّب نفسك يوميا ، مكررا استعراض الصور الذهنية الجريئة التي واجهت فيها مواقف اذلتك في الماضي ، على أساس معرفتك كيف كان ينبغي لك أن تواجهها . وبمرور الزمن تكون قد اقامت صرح هيكل ذهني متين ، تبقى مخاوفك كلها خارجه .

الطيّارون مثلا ، دون معرفتهم بقانون العقل اللاواعي ، يعرفون أن عليهم التغلب على صورة ذهنية خاطئة كي لا تتحول في نفوسهم إلى عقدة خوف تكون نتيجة كارثة عليهم ووبالا .

عندما تسقط الطائرة بطيار في فترة الدرس والتدريب يصدر إليه رئيسه الأمر — إذا لم يصب بأي أذى — بالقفز إلى طائرة أخرى في الحال ، والتحليق بها لكي يتمكن من إزالة فكري سقوطه السابق .

واذا انت اضطربت مرة من جراء وجودك في مكان مرتفع ، فجرب ما يلي في المرة المقبلة التي يتفق لك فيها ان تكون في بناية مرتفعة او في مصعد :

تصور ان جسدك في مكان ثابت بدلا من ان تسمح لفكرك بأن يصور امكانية سقوطك في الفضاء . واعلم أنه لا يمكن ان يحتفظ عقلك الواعي في اي لحظة من اللحظات الا بصورة ذهنية واحدة . واذا انت نظرت نظرة مستقيمة من المكان المرتفع الذي انت فيه ، فلا تحمل مع نظرك جسدك الى الشارع . دع عينك وحدها تغطي المسافة من مكانك الى الشارع ، مع وعيك وعيا تاما ان جسدك ثابت في المكان الذي تقف فيه ، وهو في مأمن من كل خطر . ومجرد التدريب القصير على هذا الموقف الذهني سيحررك من الخوف من المرتفعات ، ومن السقوط .

وعندما تقنع نفسك باطنيا ان الكثير من مخاوفك صبياني ، ولا اساس له ، وانه انها يضعفك ويجعل كل موقف يواجهك غير محتمل ، تكون قد وجهت ضربة ذهنية قوية لمخاوفك لا يمكن معها ان يقوم لها قائمة . عليك انت ان تقتل مخاوفك اذا شئت ألا تدمرك في الوقت المناسب . فالخوف يجتذب الحالات الخاطئة ، والشجاعة تدفع بعيدا هذه الحالات نفسها ، وتجتنب بدلا منها الحالات الصحيحة السليمة المناسبة .

### العقل يدمر الخوف

انت يا من تشكو خوفا من العواصف الكهربائية ، دعني اريك كيف ان العقل يمكن ان يدمر مثل هذا الخوف .

اتدرك ان عقلك هو في الواقع آلة كهربائية ؟ لعك سمعت بالتجارب الرائعة التي تم بها التدليل على النشاط الكهربائي للمادة الرمادية ، وهي اداة التفكير في الدماغ ومركز الذكاء . وهل تعلم ان ثمة نشاطا كهربائيا



متواصلا يتم في الدماغ الحي ، وان ثمة تغيرات كهربائية ايقاعية تحدث ،  
ليل نهار ، حتى في غياب اي احداث خارجية ؟

هل تدري معنى ذلك ، انت يا من تخشى العواصف الكهربائية ؟ انك  
تخشى ظواهر شيء يكمن في وعيك ! ان العالم بأسره مكون من اهتزازات  
كهربائية اتخذت مختلف الاشكال الخارجية . ونحن البشر عندما نسمع  
للخوف ، والحقد ، والطمع ، والغضب ، وسائر العواطف الهدامة ان  
تسيطر علينا ، فاننا نولد هكذا عواصف كهربائية في داخلنا ! اننا نشحن  
دماغنا بطاقة فائقة من الاهتزازات العاطفية . وتعجز بطارية خلايانا  
الدماغية عن التصرف بهذه الاهتزازات الكهربائية في تلك اللحظة مما يحدث  
دورة قصيرة ، فنجد ان عقلنا الواعي قد اصاب بالشلل . ونجد انفسنا  
اعجز من أن نفكر ونتصرف — فلقد فصلنا عن تلك القوة الكهربائية  
بداخلنا — ولا يمكننا تلقي النبضات العادية بشكل المكار من عقلنا الباطن ،  
او العقل اللاواعي ، مستودع القوة الضخم .

بوسعك نزع المغنطيسية ، بالموقف الذهني الصحيح ، عن الحالات  
التي سبق لك ان اجتذبتها من خلال توليد اهتزازات كهربائية خاطئة في  
وعيك . وما دام لديك كل هذه القوة بداخلك ، فلماذا لا تشرع باستخدامها  
في سبيل غايات بناء بدلا من استخدامها لافراض هدامة ؟!

ان الخوف لا ينبغي ان يسيطر عليك . سيطر انت على نفسك ،  
وبتطبيقك الاسلوب الذهني على مخاوفك المعينة ، اطردها من وعيك  
وحياتك الى الابد .

### القلق : خادم الخوف

ان القلق لفي اس الطبيعة البشرية . وانه لطبيعي بالنسبة لمعظم  
البشر ان يقلقوا كما يتنفسون . ولكن الاوان قد آن — مع ذلك — اذا  
كنت من النوع الذي يقلق ، كي تفعل شيئا في هذا الصدد .

القلق ، وحليفه الخوف ، يشوهان السعادة ، ويجلبان من الاسى والالام اكثر مما تفعله كل العواطف الاخرى مجتمعة .

ان العواطف تكون خاطئة وحسب عندما تستخدم خطأ . وانك لتسيء حتما استخدام عواطفك عندما ترهتها بقلقك المتواصل على ما يمكن ان يحدث . والقلق يدمر الثقة بالنفس ، ويوهن حماسك وعزيمتك ، ويجعلك مترددا ، مشوشا ، ويسلبك متعة اعمالك اليومية ، وغالبا ما يؤثر فيك جسمانيا . ومع انك تعرف كل ذلك تمام المعرفة ، الا انك تستمر في القلق ! فلماذا تفعل ذلك ؟

رب قائل عندما يطرح عليه هذا السؤال : « وماذا يمكنني ان افعل ؟ » اما الرد على مثل هذا المتسائل فهو التالي : « يمكنك التوصل الى القضاء على القلق بتعرفك الى نفسك اكثر فاكثرا ، بحيث تفهم سبب قلقك . » كثيرون منا يعترفون بان معظم مخاوفهم لا ضرورة لها — وان عددا ضئيلا من الاشياء التي يقلقون لها تحدث بالفعل — ومع ذلك تراهم يواصلون القلق !

اما السبب في انك تستمر في القلق فهو انك لم تتعلم كيف تسيطر على عواطفك . فقد حدثت لك اشياء في الماضي اخافتك أو أقلقتك ، وتركت انطباعاتها على صفحة عقلك . والآن ، ودون ان تعلم ، تبدأ بالقلق كلما جرى ما يذكرك بهذه الحادثة أو تلك ، خوفا من ان تحدث مجددا . وان موقفك الحالي من الاشياء التي عليك مواجهتها في الحياة يحدده رد فعلك الماضي لمثل تلك الاحداث . ينبغي لك دائما ان تتذكر انك انما تفكر بشكل صور ذهنية . فلقد اختزنت منذ سنوات وسنوات في عقلك اللاواعي صوراً ذهنية .

اما هذا العقل اللاواعي فهو كالخزانة التي تحفظ فيها الملفات المصنفة . فيها سجل لكل تفكير ، وعمل ، وتصرف . وهو يضاعف باستمرار عدد السجلات . ويتلقى الافكار التي تحصل عليها من هذه الصفحات . انه الجزء من جسدك وكيانك الذي لا ينسام مطلقا . هو يسيطر على

جسمك — نبض قلبك ، وبنفسك ، وعماية هضمك — ويقوم بعمله على خير وجه ما دمت لا تتدخل في عمله بتفكيرك في القلق والخوف .

غالباً ما تسمع اناساً يرددون انهم اقلقوا انفسهم الى حد المرض ! وهذا صحيح ، فهم قد حشدوا في عقولهم الواعي عدداً كبيراً من صور الفشل ، والمعاكسات ، بحيث ان هذه الصور الباعثة على اليأس قد بلغت عقلك اللاواعي الذي حولها بدوره الى الجهاز العصبي ، فكانت النتيجة عسراً في الهضم ، او حتى نوبة قلبية .

يمكنك بسهولة ويسر ان تتذكر بعض المناسبات التي سببت لك من الرعب ما جعل قلبك يخفق خفقاناً شديداً . ان ذلك ليدلك كم هي وثيقة الصلة بين عقلك الباطن او اللاواعي وسائر اعضاء جسمك الحيوية ، وكم هو مهم ألا تدع عقلك اللاواعي يتلقى افكار القلق والخوف والعنف . فاذا ما فعلت ذلك ، فانك لتلاحظ تأثيراً يكاد يكون مباشراً في صحتك ، مع العلم ان الخوف والقلق المتواصلين يمكن ان يتسببا بانهايار عصبي .

والامهات هن في طبيعة ضحايا القلق في العالم ، وذلك ايضا امر طبيعي ما دامت عادة قلقهن تبدأ منذ ان يضعن اول طفل في هذا الوجود . وطبيعي ان تهتم الام بصغارها ، ولكن ينبغي لها ان نعلم ان القلق لا فائدة منه ، وغالباً ما يعوق الطفل نفسه . ذلك بأن مخاوف الام تنتقل الى صغيرها ، فتتحول في نفسه الى جبن ، مما يعرضه اكثر فأكثر الى البلى وسوء الطالع .

كثيرون منا يقلقون بشأن المستقبل الى حد اننا لا نستطيع الاستمتاع بحاضرنا — دون ان ندري ان حاضرنا هو كل ما لدينا . فالمستقبل لا يأتي ابداً . فعندما يقبل ما ندعوه مستقبلاً فانه يكون حاضراً . واذا كنا لم نعلم كيف نتحرر من القلق والخوف ، ولم نبدل من موقفنا الذهني ونشرع في تصور امور حسنة تصيينا ، فان مستقبلنا سيكون كماضيئنا خلواً من كل بهجة ، ومليئاً بكل مزعج مقلق .



ان الموقف الذهني الصحيح سيرفع عبئا ثقيلا عن جسدك وتفكيرك .  
وستنمتع بالحياة كما لم يسبق لك ان تمتعت بها من قبل ، وانت متحرر  
من التوتر الذي يحدثه القلق .

واذا كنت عاجزا عن السيطرة على عواطفك دفعة واحدة في بادئ  
الامر ، فانك في كل مرة تكرر الموقف الذهني الصحيح ، ستجد نفسك اقوى  
واقدر على مجابهة الحالة نفسها في المرة التالية . ومع مرور الوقت  
ستكون قد القيت عنك خوفك وقلقك الى الابد . وعندما يحين ذلك الوقت  
ستعرف ، اذن ، المعنى الحقيقي للسعادة !..

## مزية اتخاذ قرارات

التردد هو السبب في حالات كثيرة من الفشل . فالى اي حد انت واثق من نفسك ، ومن حكمك في الشؤون المهمة التي تدعى الى القطع برأي فيها ، واتخاذ قرار ما حولها ؟ هل انت متردد ، غير واثق من نفسك ، معذب ، لانك تتسائل اذا كنت تقوم بالخطوة الصحيحة المناسبة أم لا ؟

ان الحياة تتطلب من كل فرد اتخاذ القرارات المخلفة في شأن من الشؤون او اكثر كل يوم . وبعض هذه القرارات عواقبها بسيطة ، في حين ان بعضها الآخر يمكن ان يغير مجرى حياة المرء كلها . الا ان العجز عن القطع برأي في حالة معينة اسوأ كثيرا من عدم القطع برأي ما ، فالتردد كان السبب في حالات عديدة من الفشل .

ورب قائل : « ان الظروف لم تكن ملائمة لي . . ولا يسعني تقرير ما يجب عمله ، فاذا انا فعلت هذا الشيء ، لن يكون بإمكانني ان افعل الشيء الآخر ، وانا اود ان افعل الشيئين معا . »

ان مثل هذا الشخص ، اذا ما التزم هذا الموقف الذهني ، فانه سينتهي حتما الى عدم عمل شيء فيخسر المشروعين معا ، لانه يفتقر الى القرار الذي ينبغي له اتخاذه لمواجهة قضية معينة وسلوك سبيل العمل السوي .

ان قوة الابتكار تصبح عاجزة ومشلولة ان لم يصاحبها القطع برأي ،

فالعقل الواعي حين يكون في حالة تشوش ، فإنه يعكس ذهنيا هذه الحالة المشوشة على « العقل الباطن » الذي يتفاعل مع هذه الصورة الذهنية المشوشة ، ويعمل على ان تستمر هذه الحالة في الحياة العادية . وتكون النتائج دائما مترججة .

« انني لا ادري اين انا ؟ »

غالبا ما نسمع مثل هذه العبارة يرددوها الكثيرون ، وهم اذ يرددونها لا يعدون الحقيقة والصواب . فالتفكير الخاطئ قد القاهم في وهدة الارتباك . وهم ، بلا قصد منهم ، يتخللون انفسهم في اسوأ حالات الارتباك . واعلم ان قولك بينك وبين نفسك أنك لا تدري اين أنت ، لهو السبيل الاكيد لفقدانك سيطرتك على الظروف المحيطة بك .

ان عقلك اللاواعي اثبه شيء بقطعة المغنطيس التي تجتذب اليها الاشياء التي تتصورها ، الا انك تنزع مغنطيسية هذه القوة عندما يعوزك التقرير ، او عندما تعجز عن توجيه فكرك او عقلك نحو غاية او هدف .

### انجز ما تبدأه

من سنين قرأت بحثا لاحد الخبراء في الخط جاء فيه : « ان اولئك الذين يوقعون اسماءهم دون ان يوضحوا الحرف الاخير منها ، قلما ينهون ما يبدأون به في هذه الحياة . وفضلا عن ذلك يكون هؤلاء غالبا متشائمين ، يميلون الى الانسحاب بسهولة ، ويمكن تثبيط همتهم بيسر » .

لقد كان لعبارة خبير الخط هذه تأثير كبير علي ، فقد تفحصت توقيعاتي ، فتبين لي انني اتبع تلك الطريقة لدى كتابة الحرف الاخير من اسمي . ووفقا لرأي هذا الخبير كان ذلك يدل على انني من فئة اولئك الذين قلما ينهون ما يبدأونه . فقررت اذ ذاك ، ان اوضح الحرف الاخير من اسمي في كل مرة اكتبه . وهكذا ، وطوال سنين بعد ذلك ، كنت افكر كلما طلب الي توقيع اسمي فيما يلي : « اني انهي ما ابدأه » . فكانت النتيجة انني اليوم قد نمت في نفسي عادة عقلية قوية ، وهي اتمام ما آخذ على عاتقي القيام به ، بحيث انني اشعر وكأنني مشدود الى الغاية التي امامي . ولا



فرق لدي اذا واجهتني عقبات ، او اذا كانت المهمة ميسرة وذات نتيجة ايجابية ، او اذا كان لدي ثمة متسع كاف من الوقت لانجازها .

وفي الواقع لا ادري اذا كان ثمة اساس حقيقي لما قاله هذا الخبير بالخط ، ولكنني ادري يقينا ان هذا الخبير زودني بتمرين ذهني رائع مكنتني من التأثير على عقلي الباطن والربط بين طريقة توقيع اسمي وفكرة انجاز ما ابداه من عمل . حتى تعودت ان انهي كل عمل اقوم به بصفة تلقائية .

ان القوة التي يكسبها المرء من خلال ترديد العزم او التصميم تحطم عادة التشوش الذهني ، وتمنحه سيطرة جديدة متينة واثقة على نفسه .

### **التغلب على الشعور بالنقص**

لعل عدد الذين يشكون من انواع الشعور بالنقص يفوق عدد الذين يشكون من سائر العقد الذهنية مشتركة . وكثيرون منا ، ممن تعوزهم القدرة على التحليل الذاتي ، ربما كبلم شعور النقص تجاه بعض الاشخاص ، او الاشياء خلال فترة طويلة من حياتهم دون التنبه الى ذلك .

لا بد انك سمعت بعض اصدقائك يقولون :

« لست ادري لماذا لا استطيع مقابلة البشر . »

وهناك كذلك تعليقات اخرى تدل على وجود نقص مثل :

« انا لا ارى ما يراه الناس في . »

« لا فائدة من تجربتي ذلك . فانا لا يمكنني ان ارجو عمل شيء »

« هكذا . »

« انا اخشى ما يمكن ان يكون عليه رأي فلان او فلان . »

« ان في ذلك لمسؤولية كبرى علي . افضل ان ابقى في المنصب الذي

اشغله حاليا . »

« اجل انا احبها ، ولكنني لن اكون جديرا بها . »

« لعلك تعتقد انني اصلح لهذا العمل ، ولكنني شخصا لست واثقا من ذلك . فانا لم اقم من قبل بمثل هذا النوع من العمل ، ولست اريد ان اخيب ظنك . » « انه لامر غريب حقا ، ولكن في كل مرة يحدثني فلان او فلان لا ادري ما اقول . »

مثل هذه العبارات تدمغ الاشخاص الذين يرددونها بأنهم اعتادوا تشبيه انفسهم تشبيها غير مؤات وفي غير مصلحتهم بأشخاص آخرين ، او بحالات اخرى .

يتمتع كل طفل عادي الذكاء بمواهب خفية نادرة ، فاذا كان بالامكان اكتشافها وتنميتها فانها تكون مصدر غبطة للوالدين . ويعود اصل العقد النفسية في الغالب الى الهزء من المجهود الطفولي في حضرة الناس الامر الذي يعود باكبر الضرر على الاطفال ، لان كل طفل بطبيعته حساس جدا عندما يكون الامر متعلقا بأناس اكبر منه سنا . والهزء منه والسخرية يعمقان في تفكيره الهوة بينه وبين من هم اكبر منه سنا . ولدى المقارنة يتبين للطفل قصوره وعدم كفايته دون ان يظن في الوقت نفسه الى الفارق الكبير بين سنه وسن الآخر . وهكذا تنمو في نفسه عقدة النقص ، وتصبح باطنية ، وتستمر حتى بعد ان ينسى اصلها وسببها لزمان طويل .

ولعله ليس ثمة شعور ذهني ابعث على القلق من توهم المرء ان الآخرين يقولون عنه اشياء بقصد الغمز به ، او انهم يفكرون فيه بأشياء محرجة وغير لائقة . وفي معظم الاحيان لا يكون هناك اساس من الصحة لمثل هذا الشعور الذي هو مجرد ترسب من السنين المبكرة .

وقلما يعلم الراشدون مبلغ حساسية الطفل وانطباعيته بالنسبة لكل ما يقال امامه او يصنع معه . فالتقصير في الاهتمام بقضايا الطفل اهتماما صحيحا جديا وعلى مستوى وعي الطفل نفسه ، يزرع في نفسه بذور عقدة النقص .

ان طفلا يتمتع بموهبة الرسم الطبيعية يمكن ان يعرض امام والده رسما عاديا ، ولكنه بالنسبة اليه رسم نموذجي . اما الوالد ، فبدلا من النظر الى الرسم من وجهة نظر ابنه ، فانه قد يعتبره نتاج انعدام الفسوج والخبرة ، فيطلق بلا تفكير نقدا في غير محله . وهو اذ يفعل ذلك انما يبلد شيئا ممتازا في نفس ابنه وغريزة مثمرة تسمى الى الظهور . ويأتي التعليق المرسل بلا تفكير ، فيؤثر تأثيرا سيئا في نفس الابن ، ويجعله يقتنع بانه عاجز عن الاتيان بشيء حسن .

لذلك لا ينبغي الحكم على الاطفال ، كما يحكم العالم المختص في فنه . فذلك الصبي كان على صواب في اعتقاده ان رسمه كان نموذجا . والواقع ان الرسم كان نموذجا بقدر ما يمكن لموهبته الفنية النامية ان تنتج في تلك السن . ولعله لو كرر رسم الصورة نفسها بعد اسبوع او بعد شهر مثلا ، لجاءت افضل واعلى مستوى بسبب الاختبار الزائد في الرسم . وفي ضوء هذا الاختبار المتكرر يكون بامكان الصبي نفسه ان يتعرف الى النقص في رسم الامس . وكل ما كان يحتاج اليه هذا الصبي ان يتاح له الشعور باطنيا بان رسمه يمثل افضل ما كان بامكانه ان يتصور ويصنع في ذلك الوقت بالذات .

ليس في وسع احد ، صبيا كان او رجلا ، ان يبذل اقصى جهده اذا وعى هذا الجهد وعيا ذاتيا ، او اذا اقترن بهذا الجهد شعور بالاحتقار الذاتي .

وان القدرة على تحليل قيمة عمل ما لدى القيام به تأتي مع التدريب الطويل . وحتى تبلغ هذه القدرة اعلم انه من المهم ان تثق بنفسك وبما تقوم به او تنهيك فيه . فالثقة بالنفس تمنح تفكيرك وتصرفك حيوية وفعالية ، مما يرفع من قيمة عملك فضلا عن انها تسبغ على صورك الذهنية المتعلقة بالنجاح والصحة والسعادة قوة واقتناعا . اما الشعور بالنقص فانه على النقيض يمتص الحيوية ويدمرها .

ولعل من افزع الاخطاء السائدة بين الجميع مقارنة انفسنا بسوانا .



ذلك ان المقارنة تؤدي حتما الى الشعور الطاعى بالنقص . رب شخص يشعر بأن ذاك الذي يعلوه رتبة هو انسان عظيم بسبب المركز الذي يحتله ، ولكن تلك ليست الحال دائما . فان من يشكو من هذا الشعور يمكن ان يكون في الواقع متمتعا بمهارة اعظم ، وقدرة على الترقى والتقدم ، ولكنها قدرة يعجز عن استغلالها نظرا ليله الدائم الى الاستهانة بقيمته الذاتية .

واذا انت فكرت مثلا ، لدى اجتماعك الى شخص معروف بالتساؤل : « ترى ما هي نظرتك الي ؟ ترى كيف ابدو ؟ ماذا ينبغي ان اقول له ؟ » فانك ولا ريب واقع تحت سيطرة الشعور بالنقص .

انك في تحويل افكارك الى هذا الاتجاه انها ترتكب خطأ كبيرا . فعليك ان تفعل العكس تماما ، فتحول افكارك الى الشخص الذي تجتمع اليه ، دون ان تكون أي صورة ذهنية عن اهميته وتفاهتك النسبية . ولا يغربن عن بالك انه بالغة ما بلغت شهرة هذا الشخص ، فانه يبقى بشرا مثلك . فاذا كانت تعوزك الشهرة ، فليس معنى ذلك انه يعوزك الذكاء ، او الارادة ، او الشخصية او بعض المزايا القيمة الجديرة بتقدير هذا الشخص . ولو انك قابلت هذا الرجل دون ان تعلم انه شخصية مهمة ، لكنت اذن نظرت اليه على انه انسان متساو واياك عقليا ، ولما شعرت بسأي نقص !

ان الاهتمام بالآخرين يولد الاهتمام . ويمكنك ان تتغلب على الخوف من عجزك عن الابقاء على جذوة الحديث متاججة ، بطرحك بعض الاسئلة على الشخص الذي تقابله . . اسئلة تستدعي التحدث عن نفسه وعن نشاطاته ، بعد ان تكون قد عرفت عنه ما تستطيع من معلومات قبل الاجتماع اليه — اذا كان ذلك ممكنا — لكي تتاهب لبدء الحديث ، والابقاء عليه دائرا بسهولة وطبعية .

ليس ثمة انسان على وجه البسيطة يمكن ان يقاوم المجاملة عن طريق اهتمام امرئ به اهتماما صادقا صحيحا . فاذا كنت تناضل ضد

شعور بالنقص ، فجرب الطريقة التي تقضي بجعل الآخرين يتحدثون عن انفسهم وفي مختلف المواضيع . اكتشف هواياتهم ، واهتماماتهم الخاصة . وعندما تكون هذه الهوايات والاهتمامات تتلاءم وهواياتك واهتماماتك توسع فيها ، وقدم تعليقات عليها من عندك . فلن يمضي وقت طويل حتى ينسبك اهتمامك في الحديث والمناقشة نفسك ، وشعورك بالمعجز عـن الاستمرار في الاخذ والرد . وعندها ستدهش لقوتك على التعبير بعد ان نكون قد ازلت من نفسك تأثير عقدة الشعور بالنقص . ■

## كما تفكر من تكونون

### حذار من أن ترثي لنفسك !

كتب الطبيب البريطاني ا.ج. كرونن ، وهو روائي معاصر معروف يقول انه في احد ايام الصيف ، وعلى جزيرة دجرزي في القنال البريطاني — او بحر المانش — وقف امام احد المقاعد الخشبية البالية ، وقد كساه الطحلب ، وذلك فوق جرف مطل على الميناء .

منذ قرن من الزمن ، وعندما كان الكاتب الفرنسي الاشهر فكتور هوغو مبعدا ، ومريضا ، ومضطهدا ومنفيا من وطنه الحبيب فرنسا ، كان يتسلق ذلك المرتفع كل مساء ، ويروح يراقب غروب الشمس ، غارقا في خضم تأملاته . ثم انه كان ينهض من مكانه فوق المقعد الخشبي ، فيختار حصاة تختلف في حجمها — فاحيانا صغيرة ، واحيانا اخرى كبيرة — فيلقبها في المياه تحته ، بكل راحة ورضا . ولم يفت هذا التصرف بعض الاولاد الذين كانوا يلعبون ويلهون على مقربة منه . وفي ذات مساء تقدمت منه فتاة صغيرة يبدو انها كانت اكثر شجاعة من رفاقها ورفيقاتها ، وسألته :

— لماذا تأتي الى هذا المكان ، ياسيد هوغو ، لتلقي بهذه الحجارة ؟  
ولزم الكاتب الكبير جانب الصمت ، ثم ابتسم ابتسامة وقورا ، وقال لها :



— لا ، ليست حجارة هذه التي القيها ، يا صغيرتي . انني التي  
الرثاء الذاتي في البحر !

ان في هذا التصرف الرمزي لابلغ درس وعبرة لعالم اليوم . والكثيرون  
منا ، على الرغم من ميزاتنا المتعددة الوجوه ، قد انموا الى حد بعيد  
القدرة على الاشفاق على انفسهم ، والرثاء لانفسهم . فنحن دائما يقطون  
في البحث عن سبب للشكوى والغم من سير انظمتنا الاجتماعية والاقتصادية،  
او السياسية . والامور الصغيرة والكبيرة على السواء — من انعدام  
الدقة في توقيت سيارات النقل الكبرى في الصباح ، الى خطر التدمير الكلي  
بالقنابل الذرية — تزيد قلقنا وذعرنا . ونرانا نتوقف عند المصاعب  
والمخاطر ، والتوتر والتعقيد في حياتنا الحديثة .

ان لمثل هذا النحو من التفكير تأثيرا مدمرا نجد صداه في عبارة للمفكر  
الروماني الشهير سينيكا ، اذ يقول : « في استغراق المرء في الرثاء لنفسه  
او الاشفاق الذاتي ليس ثمة اي فائدة له ، بل على النقيض فانه يميل الى  
افساد نفسه واتلافها ، وبالتالي تمتلكه اللامبالاة المتزايدة بالنسبة الى  
اخوانه البشر . »

والواقع ان اساس الاشفاق الذاتي هو الانانية . فاولئك الذين  
يرثون لانفسهم لا يمكنهم بحال من الاحوال ان يتأثروا من اجل الآخرين  
ويحسوا معهم .

عندما كان الدكتور كرونن ما يزال يمارس الطب عمل في احدى مناطق  
المناجم في مقاطعة ويلز البريطانية . واستدعي ذات يوم لمعاينة زوجة  
مدير منجم الفحم الحجري ، وكان امرا ضخما الهيكلا ، زلق اللسان ،  
يتولى التبشير في الكنيسة ايام الاحد ، وينظر اليه كزعيم اخلاقي في القرية

التي يعيش فيها . اما الزوجة فكانت هادئة ، مطيعة ، قليلة الكلام ، وبكلمة اخرى كانت مثال الزوجة وربة المنزل — وكما بدا للطبيب — كانت من النوع الذي لا يشكو ولا يتفمر .

ويقول الدكتور كرونن في هذا الصدد :

— ولما فرغت من فحصها ، اكتشفت ان كبدها مصاب بسرطان خبيث لا مجال معه لاي عملية جراحية . فتملكني حزن شديد ، واطلعت الزوج على حالتها السيئة الخطرة التي لن تتيح لها الا فترة قصيرة من الحياة . ولن انسى ما حييت كلماته التي لا تصدق . فقد ذعر لما سمع ، وتشبث بفراعي ، وفضح نفسه بنفسه من حيث لا يدري ، اذ قال لي : « رباہ ، يا دكتور ، عندما ترحل عن هذه الدنيا ، ماذا يحل بي ؟ »

ويقول الدكتور كرونن عندما انصرف من مهنة الطب الى الكتابة التي اغناها بروايات رائعة ممتازة من مثل « مفاتيح الملائكة » « والقلعة » وسواهما :

— في مستهل حياتي الادبية كنت ادعى الى الغداء بين وقت وآخر على مائدة امرأة تتولى تحرير القسم النسائي في مجلة رائجة ، وكانت امرأة جذابة ، ذات منصب مرموق ، ومرتب ضخم ، تعيش في منزل فخم ، وتملك سيارة يقودها سائق خاص . وكانت موفورة الصحة والنشاط ، ولا تعاني مشاكل عائلية من اي نوع كانت . الا ان مجرد الاستماع اليها يحمل على الاعتقاد انها اتعس خلق الله .

وهكذا ، من بداية المادبة الى نهايتها ، صبت في اذني سيلا من الشكاوى حول أسلوب حياتها المرهق ، ومصاعب عملها الصحفي ، والجلبة التي احدثها في الليلة السابقة جيرانها في الطبقة التي تعلو منزلها ، وكانوا يقيمون حفلة صاخبة . وما زالت بي تتذمر وتشكو من كل شيء حتى شعرت بأنني تحطمت فكريا وجسديا ، وحتى بلغ بها الامر ان ذكرت ان مجرد الوجود في هذه الحياة تعاسة بتعاسة .

والواقع انه لم يكن لديها قط ما يبرر شكواها وتذمرها . الا انها بالتفكير في مشاكلها ومتاعبها ، الحقيقية منها او الخيالية ، ضخمتهما كثيرا ، وبالغت في اهميتها ، حتى انها لم تعد تستطيع التهرب منها .

ليس ثمة مخلوق اجدر بالرثاء من ذلك الذي يعتقد ان آلامه وقضاياها الشخصية هي محور الكون . وكم من مرة يسمع الطبيب في عيادته مثل هذه الشكوى : « دكتور ، انا لست بخير ... انا على وشك الانهيار ... ليس لي اي رغبة في الحياة ... انا ... انا ... انا . » اجل ، دائما هذه « الانا » المحتومة ، التي لا بد منها ، صيحة الجريح ، والرثاء الذاتي . وفي رأي البروفيسور يونغ ، العالم النفساني المعروف ، ان ثلث الحالات المرضية التي مرت عليه في عيادته النفسية ، كانت حالات اناس يشكون من النتائج المدمرة لكونهم ، باستمرار ، فريسة الرثاء الذاتي . ان الشك والخوف ، وهما من الداء اعداء التقدم البشري ، يولدان في ظلمة الرثاء الذاتي ، فاذا نحن استسلمنا اليهما ، تعثرنا في خطانا في كل لحظة . وبوسعنا ان ننهض ، ونغزو ، ونحقق ما نصبو اليه ، فحسب ، برفع افكارنا بعيدا عن انفسنا ، وبمعرفتنا ان في منجزاتنا ، مهما تكن ، انانية الجهد وهي مقياس النتيجة .

وعندما نتوقف عن التذمر من الظروف ، ونبدأ باستخدامها من اجل تقدمنا ، عندئذ سنكتشف القوى والامكانات المخبوءة في داخل انفسنا .

وهكذا ، عندما تنزل بنا نازلة حقيقية ، نكون قد تعلمنا كيف نجعل من البلوى او الشدة فضيلة ، ونحولها لمصلحتنا . واذا نحن فكرنا تفكيرا صحيحا ، او شجاعا ، يتبين لنا انه ليس ثمة مصيبة ملازمة للوجود البشري ، لا يسعنا ان نحولها في النهاية ، لمصلحتنا . والادلة على ذلك وافية ، وهي تثبت بما لا يقبل الجدل صحة هذا المذهب .

هناك شاب بريطاني رسام كان يعتبر في طليعة الفنانين قبيل الحرب العالمية الثانية ، فلما اندلعت نيران الحرب كان طيارا في احدى قاذفات القنابل في السلاح الجوي البريطاني . وفي معركة بريطانيا الجوية الطاحنة اصيبت طائرته ، فسقط محطم الساقين . واصيبت جميعته



بكسر اثر اسوا الاثر على اعصاب العينين ، وتركه اعمى . ولما غادر المستشفى حيث اشرف على الهلاك ، قام الدكتور كرونن بزيارته — وكان صديقه — متوقعا ان يرى في الكرسي النقل حطام رجل يبعث على الرثاء والشفقة . ولكنه ، على النقيض ، رأى صديقه على عكازين ، وقد وقف امام المنضدة ، وانهمك في ترتيب بعض القطع الخشبية الملونة ، فبادره قائلا وهو يبتسم :

— ما دمت لا تستطيع الرسم بعد الآن ، فاني ساعمل في حقل بناء المنازل .

وهو اليوم في طليعة المهندسين في انكلترا .

وهذه قصة حقيقية اخرى يرويها الدكتور كرونن ، فيقول :

— في قريتي الاسكتلندية كانت تعيش منذ سنوات عجوز بلغت الثمانين . فقد ترملت وهي في السادسة والعشرين اثر وفاة زوجها في حادث ، وتركت مع خمسة اولاد ، دون اي سند مادي . فعكفت على العمل ، واستطاعت بالثابرة والجهد المضني والتضحية الفائقة ان تربيهم ، وتعلمهم في الجامعة ، وتجعل منهم شبانا ناجحين في ميادين نشاط مختلفة . ولما سألتها — وقد فعلت ذلك لانها كانت جدتي — كيف تسنى لها ان تقوم بما قامت به ، كان ردها البسيط الخالي من كل غرور وتبجح : « انا لم اجلس يوما وارثي لنفسي ! »

وعديدة هي الامثلة التي يمكن ان نذكرها عن نفوس لا تقهر ، رفضت ، امام اشد النوازل ، ان تستسلم الى الرثاء الذاتي . فهذه هيلين كيلر ، وعاهتها معروفة ، اصبحت من اشهر المواطنين في العالم . وهذا الروائي روبرت لويس ستيفنسون ، وكان فريسة داء الصدر الوبيل ، قد انتج الكثير من الروائع الادبية . وهذا الاب داميان ، الذي كان يتلاشى شيئا فشيئا من جراء مرض الجذام ، واصل عمله الانساني الرائع وسط المصابين بهذا الداء الوبيل .

وتصوروا كم هناك من الاناس العاديين الذين تغلبوا على المرض ،

والصعاب ، والالام المستمر ، وعاشوا حياتهم مرحين ، ناجحين ، في ملحمة رائعة من البطولة التي لا تعرف التذمر ولا الشكوى . فكروا في ذلك ، ثم ارثوا لانفسكم ، اذا تجراتم على ذلك !

ان في المثل الاغريقي القديم « كما تفكرون ، تكونون » مفتاح الموضوع كله .

فافكارنا لها القوة على صنعنا او هدمنا . وعلى عجلة التفكير يمكننا اما ان نشحذ اسلحة التضحية الذاتية الرهيبة ، او ان نشحذ الادوات التي تتيح لنا ان نبني لانفسنا موانئ للغبطة والسلام . افليس حتما علينا ، اذن ، ان نقلل من التفكير في انفسنا ، ونكثر من التفكير في الآخرين ؟ ... وان نحسب نعمنا في هذا العالم الخصب المثير ؟ ... وان نوجه تفكيرنا ضد الرثاء الذاتي ؟ ... وان نقر بالمكافآت العديدة التي تمنحنا اياها الحياة في هذا العصر الذي يتميز بالسرعة والقلق ؟!

ان كل شيء محيط بنا ، ولكن الكثيرين منا لا يرونه — جمال الغروب ، او النجوم في الليل ، وروعة النزهات الريفية الهادئة ، وتفتح البراعم على الشجر في الربيع .

واذا كنا — على الرغم من كل ذلك — نجد انفسنا امام خطر السقوط فريسة هجوم من هجمات البؤس الشخصي ، فلننكر فكتور هوغو والتقليد المسائي الذي كان يتبعه على ذلك المرتفع في جزيرة جرزى في القنال البريطاني . فلماذا لا نترجمه الى حركة ، فنجمع احزاننا كلها ، ونعتبرها حجرا ، فنلقيها بعيدا عنا بما ملكت يدا من قوة ؟ فاننا بذلك سنشعر حتما بتحسن !

## فن الاطراء والمجاملة

« التقرّيب اطراء نكي ، خفي ، ودقيق ، يرضي بصورة مختلفة ذاك الذي يطلقه  
ونلك الذي يتلقاه :

احدهما يعتبره مكافاة على ما قام به ، والاخر يمنحه لكي يلفت النظر الى روح الانصاف  
عنده ، وقوة التمييز . »

لاروشفوكو - « الامثال » .

ليس هناك ما يعادل المجاملة الجيدة ، المناسبة ، لتسهيل العلاقات  
بين البشر . والمجاملة المخلصة الصادقة تساعد من يكون هدفا لها على  
وعي قيمته الشخصية . اما صاحب المجاملة فاته ليفخر بأنه عرف كيف  
يتصرف ، وفي ذلك الخير كل الخير .

ولا يمكن ابدا نسيان مجاملة بعثت فينا الغبطة حقا ، ولا الشخص  
الذي ندين اليه بها . ولكن مما يؤسف له ، ان سوء التصرف غالبا ما يجرد  
المجاملة من كل قيمتها . وعلى غرار كل ما له صلة بالعلاقات البشرية ،  
فان فن المجاملة يتطلب التفكير والتطبيق . ومن منا لم يلم نفسه يوما على

اطلاق مجاملة لانه لم يحسن اختيار مناسبتها ، ولا حرفيتها . ولعل  
المجاملة التي يمكن ان تتخذ مثالا يحتذى هي تلك التي وجهتها الممثلة  
دجوديث اندرسون مرة الى القائد الموسيقي الاشهر آرتورو توسكانيني .  
في اعقاب احدى حفلاته الموسيقية . فقد قال توسكانيني في هذا الصدد :

.. - لم تقل لي انني اتقنت قيادة الفرقة الموسيقية ، فذلك امر اعرفه  
جيـدا . لقد قالت لي ان ملامح وجهي في اثناء قيادة الموسيقيين كانت  
جميلة !

انه لشعور انساني الاهتمام بمجاملة تأتينا ، وتستهدف نقطة معينة  
فيـنا غير معروفة . وان كل من يلفت النظر الى ناحية مجهولة مسـن  
شخصيتنا ، يضمن لنفسه صداقتنا الابدية .

نحن في الواقع ، نعتز بما يميزنا من الآخرين . وانه لمن الخطأ  
الفتيح ان نتوهم اننا نبعث السرور في نفس امرئ نشبهه بآخر - كما  
شبه نقطة الماء اختها - حتى لو كان ذلك الشخص الآخر اشهر نجوم  
الشاشة السينمائية . فليس ثمة اسوا من ان يكون للمرء شبيه يكاد  
يكون توأمه . وعلى ذلك تكون افضل مجاملة تلك التي تبرز اكثر فاكـثر  
شخصيتنا ، وافضل من هذه المجاملة ما يسمى المجاملة غير المباشرة ،  
اي تلك التي نطلقها ، او نلقاها بواسطة آخر .

منذ امد غير بعيد نقل الي احد المكاتبين الاصدقاء رسالة بعث بها  
اليه صديق هو قمة في حقل اختصاصه . فقد افصح هذا الرجل عن  
رأيه في احد كتبي ، ملأني فخرا واعتزازا . ومجرد كون هذا الرأي قد  
وصلني عن طريق صديق لي فقد ارتفعت قيمته كثيرا .

والمديح العفوي يمكن ان يؤثر فينا تأثيرا عميقا . غير ان تطبيقه  
صعب ، ذلك بأنه يصدر عن الالهام البحت .

وانا اذكر في هذا المجال نادرة ترويحها الكاتبة مارجري ويلسون .



مقد كان يقوم على تدبير منزلها رجل يعشق فن النحت ، ويكاد يعبد النحات  
الشهير غنزون بورغلام ، صاحب المنحوتات الجبارة على احد جبال  
ولاية داكوتا الاميركية التي تبرز بروفيل كل من الرؤساء جورج واشنطن ،  
وبوماس دجيفرسون ، وابراهيم لنكولن ، وثيودور روزفلت . وفي ذات  
يوم كان النحات بورغلام يتناول الطعام على مائدة الادبية الاميركية ، فاذا  
برئيس الخدم المعجب به ، من فرط انفعاله يدلق على الضيف الفنان  
كأس نبيذ . وفي حين راح يصلح غلظته بتجفيف ملابسه المبللة ، قال  
له :

— ما كان ذلك ليحدث لي لو كنت اقوم بخدمة رجل اقل منك شهرة !

فما كان من النحات الا ان اجاب المعجب المضطرب بقوله :

— هذه حقا اعظم مجاملة تكال لي !

وهناك نوع من المجاملات يحدث دائما « صدمة » مستحبة بصورة  
خاصة : اننا نسميها « مجاملة الذكرى » ! فهل ثمة مفاجأة اروع من تلك  
التي نلتقي فيها شخصا ، بعد فترة غير قصيرة من الزمن يتذكر عبارة من  
عباراتنا نقشت في ذاكرته ؟!

ومجرد حفظها — هذه العبارة — وترديدها على مسامعنا في الوقت  
المناسب ، فيهما الشفاء لمركبات النقص في نفوسنا .

والمجاملة التي تقوم على اساس من المزاح تبلغ غايتها بكل  
تاكيد ، تماما كالمجاملة ذات النوع الجدي ، فضلا عن انها توفر على من  
توجه اليه الاضطرار الى ابداء الاحتجاجات . ذلك بانه يكتفي ان يضحك  
مع الآخرين .

ففي ذات يوم ، وكنت في احد المطاعم ، وقعت على دليل يثبت ذلك .  
فعلى المائدة المجاورة لمائدتي ، كان نفر من رجال الاعمال قد فرغوا من  
تناول غدائهم . فقال احدهم :

— جورج ، انت دماغنا الرياضي الكبير ، وعبقري الارقام ، فعليك ان تدقق في فائورة الحساب !

وانفجر الجميع ضاحكين ، ولكن المزاح كان ينطوي على الكثير من الاطراء والمديح .

وتختلف طريقة ادخال السرور الى نفس المرأة عنها الى نفس الرجل . فالرجل ، على وجه العموم ، لا يحب ان يسمع اطراء على مظهره الجسماني . ولكن حدثه عن قوته البدنية ، وانتصاب قامته ، تراه يكاد يرقص طربا . اما النساء فانهن يفضلن ، ما في ذلك ريب ، ان نجالملهن بالكلام على جمالهن ، وبديهتهن ، « والتفهم » واللفظ ، مما يتقنه ويجدنه .

والمجاملة اذا بولغ فيها فانها تكون دائما مبعث استئزاز . وكلنا نعرف اولئك الذين يجعلهم غرورهم الذي لا يحد لا يجدون اي مجاملة مبالغا فيها . ولكنهم قلة نادرة . وكل من يتمتع بذرة ضئيلة من التوازن والرزانة يكتشف في الحال المبالغة في هذا المضمار . والمجاملة التي تتخطى حدود المعقول تصبح مكروهة كما لو كانت لوما وتثريبا .

ويتفق في المجتمعات ان يطلق المرء العنان للطفه الى درجة يتجاوز معها الغاية والحد . فعندما يصمت يخيم الصمت والسكون على المكان ، فيعتقد الشخص ، موضوع المجاملة ، انه مضطر بدوره الى الكلام ليحتج بمبالغة مبالغة .

احرص على الا تدع مجاملتك تقطع حبل الحديث . فانك بذلك تحدث من السرور دون احداث اي ازعاج ، فضلا عن ان البعض لا يحبون ان تلفت الانظار كثيرا الى شخصهم .

ان سؤالا بسيطا ، مثلا ، ينطوي على مديح خفي . فبدلا من ان تقول لفلان انه يستاني بعز نظيره ، سله بعض الارشادات لحديثك . فانك بذلك تصيب بحجر واحد عددا من العصافير . فمن ناحية يشعر بأنك اخترته

بين الف شخص ، وبأنك بقدر مهارته وفنه ، وتوفر عليه الموقف الحرج الذي ينبغي له ان يقفه ليرد على مجاملة مباشرة . واخيرا فانه يجسد فيك امرا ذكيا حقا ، ولطيفا .

ولعل اكثر المواقف حرجا موقف من يود اظهار اعجابه بامرئ « وصل » ، وهو باستمرار هدف « للتبخير » . فمثل هذا الرجل ينبغي ان يكون قد اتخم من كثرة ما سمع من الاقوال المكررة المعادة دائما ، وبالطريقة التقليدية نفسها . وهنا تبرز اهمية اللجوء الى المجاملة غير المباشرة : دع مجاملتك تتناول اولاده ، بيته ، حديقته ، او تلك اللوحة الفنية المعلقة على جدار الصالون . ان ذلك يعني ، في الواقع ، انك تقول له انك تتمتع بما يتمتع به من ذوق رفيع . وهكذا لا يخطر بباله ان يشك مطلقا باخلاصك في هذا الصدد ، في حين كان يمكن ان يخامر الشك فيها لو استهدفت مجاملتك شخصه مباشرة .

وان اجمل « المجاملات غير المباشرة » التي سمعتها في حياتي ، هي تلك التي ردها احسد الأزواج ذات يوم على مسامح زوجته لمناسبة عيد ميلادها ، اذ قال :

— انا احبك ليس فحسب من اجل ما انت ، بل كذلك من اجل ما انا عندما اكون معك !

كلام اثنى كثيرا في نظرها من اجمل هدية ترافقه !..

ان المجاملات تسهل العلاقات البشرية ، وتبدد لدى اولئك الذين تستهدفهم الشك والانهازامية ، وتستحثهم على القيام بمنجزات جديدة . وكما يقول احد المفكرين : « الارادة الطيبة لا تعرف مقويا افضل من كلمة اطراء ! »

## فن الاصغاء

فن الاصغاء هو نصف المحادثة . فاذا لم يصغ اليك احد فما فائدة الحديث ؟ وهذه حقيقة يبدو ان الكثيرين من المحدثين لا يشكّون فيها ، ومع ذلك فالاصغاء ليس من السهولة بقدر ما يتوهم الكثيرون . ذلك لان على السامع ، في الواقع ، ان يفك رموز الكلمات ومعانيها ، فضلا عن قصد ذاك الذي يتلفظ بها .

ولنكن صريحين فنقول : اننا لا نحب الاصغاء . فالقاعدة العامة هي اننا نتكلم اكثر مما نغير آذاننا لما يردده الآخرون . والمهم في نظر بعضهم ان يتكلم اكثر من سواء ، حتى لو لم يكن لديه ما يقول . وبقدر ما نجهل عن امر من الامور ، بقدر ذاك نتكلم عنه ونبدي من الاقتناع فيه . وفضلا عن ذلك ، كم بيننا من تبدو عليهم امارات الاصغاء والاهتمام ، وهم في الحقيقة يفكرون في كلام يأملون من ورائه ان يفاجئوا الحضور في مجتمع عندما يعطون فرصة الكلام ؟ مع انه ليس من الصعب تعلم فن الاصغاء — انه قضية عادة ...

ان من يصغي يعتبر سلبيا ، ولكني لست من هذا الراي : ذلك لانه على النقيض ، عندما يكون المرء كله آذانا صاغية واعية اذ ذاك يمكنه



ان يجعل ذكائه يعمل . اليس لديه سيل من الرسائل ينبغي تفسيرها .  
وتفسيرها التفسير الصحيح ؟ ما هي الفكرة التي يرمي المتحدث الى  
توضيحها ؟ ما هي مصادر معلوماته ؟ الم نفس شيئا ؟ ما هي الدوافع  
التي تحركه ؟

### صفوف للاصفاء

يتفق احيانا كثيرة ، وسط جمهور من المستمعين ، ان واحدا فحسب  
من بين اربعة اشخاص يفهم فهما جليا ما يقوله المتحدث او الخطيب .  
ولذا انشأت بعض الاندية ، بغية شحذ ملكة الاصفاء والاستماع لدى  
المنتسبين اليها ، صفوفنا خاصة دعيتها « صفوف الاصفاء » . يقرأ احد  
الحضور نصا بصوت مرتفع ، في حين يحصر الباقيون ، الجالسون حول  
المائدة ، تفكيرهم في اقواله . ومن ثم يوجز كل واحد منهم ما اصفى اليه  
واستمع . وبعد ذلك تقارن النقاط التي يحصل عليها كل واحد ، مما  
يتيح ملاحظة فروق كبيرة في هذه النقاط الممنوحة لهم . وشيئا فشيئا ،  
يكتسب المستمعون ملكة الاصفاء ...

قال احد هؤلاء :

« لقد اكتشفت لدي ميلا جديدا ، وهو انني لما جأت نفسي محاولا  
تفسير افكار اصدقائي وزملائي ليس من وجهة نظري الشخصية كما كانت  
العادة ، ولكن بوضعي نفسي مكانهم . »

### لعبة نفسية

هذه لعبة من ألعاب المجتمع يوصي بها احد علماء النفس الفرنسيين  
من الذين ابدوا اهتماما في هذا الموضوع . فلنفرض جدلا ان نقاشا حول  
الانتخابات في فرنسا قد احتدم . فيطلب الى شخصين من الموجودين  
اجراء الاختبار البسيط التالي : « دوبون » ، الذي يتأهب لاسكسات

« دوران » ، سيضطر ، قبل ان يتلفظ بأي كلام ، الى ايجاز الرأي الذي ابداه دوران ، وذلك بطريقة ترضي دوران الذي يحق له ان يتدخل اذا اعتبر ان اقواله قد شوهت او حورت بشكل من الاشكال . ومن هنا كان على دوبيون ان يصفي بانتباه كلي الى اقوال دوران ، الامر السذي يفسح المجال لعاطفته ان تهدا . اما النتيجة فهي ان كل من يصفي ويردد ما اصفى اليه يكتسب هكذا اطلاعا عمليا على رأي الآخر ، حتى لو لم يكن يشاطره هذا الرأي ، كما يوسع معرفته بالموضوع ، الامر الذي لا يتم غالبا خلال المناقشات الخطابية . ويتطلب هذا الاختبار ، من ناحية اخرى ، شيئا من الشجاعة لان مجرد ايجاز وجهة نظر الآخرين يمكن ان تجر الى تعديل وجهة نظرك .

### بين الاصفاء والاستماع

وهذا الان مثل يلقي ضوءا على التناقض بين اسلوبين كلاسيكيين من اساليب الاصفاء والاستماع . يستدعي رئيس احد الاقسام الى مكتبه وكيل العمال ليطلعه على ابتكار جديد تم في المصنع يقضي بخرط قطعة ما آليا بعد ان كان يتم خرطها باليد . ويشرح الرئيس للوكيل طريقة العمل ، فيكتفي الوكيل ، بعد طول الشرح ، بغممة غامضة .

وهكذا يرى الرئيس نفسه امام اسلوبين اثنين يعتمدهما لشرح ردة الفعل هذه .

الاسلوب الاول : يعتبر غممة الوكيل دليلا على انه لم يتفهم طريقة سير العمل الجديدة ، ولذا فهو يحتاج الى توضيح اكثر . فيعمد الى الايضاح . الا ان الوكيل يلتزم جانب الصمت البليغ ، فتقفز على الفور الى ذهن الرئيس فكرة انه بات عاجزا عن ايضاح فكرته . ولكنه لا يلبث ان يعزو العجز الى الوكيل . وهذه الخواطر والافكار تكسب ملامحه دلائل تسمر الوكيل تسميرا كاملا ، وتجعله اشبه ما يكون بابي الهول . وتنتهي المقابلة بسوء تفاهم كلي ومتبادل .

الاسلوب الثاني : يتبين الرئيس من غممة الوكيل اضطرابا وحيرة يحاول ان يعرف سببهما . فيقول : ما هو راك في الطريقة التي ينبغي ان نحقق بها هذا التحويل ؟ انت تعرف هذا المعمل منذ زمن بعيد ، فهيا اسمعني راك ، اني مصغ اليك .

وتنفرج اسارير الوكيل ، ويسرّى عنه اذ يدور في خلده ان مخاطبه لا يمثل معه دور الرئيس ، بل يبدي استعدادا للاصغاء الى آرائه . وتتضح الافكار في راسه شيئا فشيئا ، ويروح في حديث جلي منطقي ، متزن بطيء في البدء ، ولكنه سرعان ما يتدفق فيه بمرور الوقت . وتروق الآراء للرئيس ، فيردد بينه وبين نفسه ان هؤلاء العمال اذكى مما يتصور . ويلاحظ الوكيل بدوره انه لم يقدر قط من قبل رئيسه هذا بقدر ما قدر اذ ذاك . وتنتهي المقابلة بانسجام كلي مثالي .

في الحالة الاولى لم يصغ الرئيس الى الوكيل . فقد اكتفى بالكلام ، ومع انه تحدث بوضوح ، فقد وصل الى نتيجة غير النتيجة التي كان يرجوها . اما في الحالة الثانية فقد اصفى بغيه معرفة ما يقلق مرؤوسه ويزعجه ، فالتقيا على صعيد التفاهم والوفاق .

### الاصفاء والنقد

لقد راينا حتى الآن حالة المسنمع المؤهب تماما خلال مقابلة شخصية ، وحاولنا ان نضعه في موقف يتاح له فيه ان يستوعب ، ما امكنه ، تفكير محدثه . ولكنه من الضروري كذلك ، في عالم تتجاذبه مختلف وسائل الدعاية والاعلان الصاخبة ، ان ينعلم من يصغي كيفية شحذ حاسة النقد فيه . وفيما يلي بعض السبل العملية لتحقيق ذلك ، سواء اكان الموضوع خطابا ام محادثة ، وسواء اكان ذلك سردا عاديا ام شهادة شاهد في محكمة .

وراء الكلمات ابحت عن الدوافع . اطلق المتحدث حقائق اولية ؟ اهو يستعمل كل هذه الكليشيات - البيت ، الام ، الاسرة ، حكمة السلف ،

التراث المجيد — التي تسنّفني عن كل جهد ذهني وفكري ، أم انه يحاول  
حقا ان يفكر بنفسه ؟

ايقدم الخطيب وقائع أم احتمالات ؟ ان اذنك مع الممارسة تعتاد  
عذا التمييز بين الآراء الخاصة بالسياسة مثلا او بالاقتصاد ، ومعرفة  
اوان انتقالها من صعيد الى آخر . ومن المهم كذلك ان يعرف المستمع  
موقفه الصحيح من الخطيب : أهو معه أم ضده ؟ أهو عادل منصف  
موضوعي ، أم انه مطلع سلفا على ما يستمع اليه ؟

واخيرا ينبغي لمن يصغي باهتمام ان يجتهد في اكتشاف الشعور  
الشخصي لدى المنكلم بالنسبة الى الموضوع المعالج ، وحاجاته ، وميوله ،  
والخطوط الكبرى لشخصيته . ذلك ان هذه الصورة ، مهما تكن موجزة ،  
تساعد على خلق حالة فكرية مناسبة لدى من يصغي ، كما تساعد على  
توجيه رده توجيهها مخلصا .

وملاحظة اخيرة : عندما يصغي المرء بانتباه واهتمام ، فانه يتجنب  
قول السخافات والتوافه . فالمستمع المثالي يصغي ، وذهنه متيقظ ، وهو  
على استعداد للاستزادة من المعرفة ومن الافكار الجديدة .

■ مهل انت من اولئك الذين يتقنون فن الاصغاء ؟



## الكلمة الأخيرة لمن يتقن الاصغاء

كثيرون منا لا يعرفون كيف يصفون . فيما يلي بعض الإرشادات المفيدة التي تحسن مهارتك . جربها امام اول صوت يطرق سمعك .

في هذا العصر ، عصر التلفون ، والراديو ، والتلفزيون ، يقضي معظمنا وقتا اطول فأطول في الاصغاء الى الكلمة المحكية .

ففي دراسة استغرقت شهرين ، جرت في امريكا وتناولت الاتصالات الشخصية لثمانية وستين شخصا في مختلف الاعمال ، تبين ان ٧٥ بالمائة من مواضيع النهار تتم بالاتصال الشفهي ، بمعدل ٣٠ بالمائة للحديث ، و٥٥ بالمائة للاصغاء او الاستماع .

ومع ذلك فان معظمنا لا يعرف كيف يصفى . . وقد قام الدكتور رالف نيكلز وليونارد ستيفنز ، الاستاذان في جامعة مينيسوتا ، طوال سنتين بدراسة وقياس القدرة على الاصغاء لدى الآلاف من التلامذة . كما قاما اخيرا بدراسة تلك القدرة لدى العشرات من العاملين في حقل التجارة والمهن الحرة ، فكان الشخص المتوسط هو « نصف مصغ » . حتى عندما يحاول غانه لا يحفظ الا حوالي ٥٠ بالمائة مما يسمعه مباشرة بعد سماعه .

يقول مدير التدريب في احد المخازن الاميركية الكبرى : « هذه احدى الصعوبات الكبيرة التي تعترضنا عندما يتولى البيع موظفون لا خبرة لديهم .. يدخل الشاري فيطلب سترة قياسها ٣٨ بكمين قصيرين كتلك التي ابصرها في الواجهة . فيهرع البائع الى الرف المعين ويتناول من فوقه سترة قياسها ٣٨ ولكن بكمين طويلين . فيكرر الشاري طلبه مشددا على الاكمام القصيرة . ويعود البائع ليلبي الطلب . ان مثل هذا التصرف يكلف مالا لانه يهدر الوقت بلا فائدة : وقت الشاري ووقت البائع ، عدا ما يسببه من فوضى في رفوف السلع ومن تكدير الشاري . ويمضي مدير التدريب قائلا : لذا فنحن في الدروس التي نقدمها على سبيل التدريب نشدد على العبارة التالية : « اصغ قبل أن تتصرف » .

### تدرب على الاصفاء

ان الاصفاء هو مهارة عقلية يمكن تسميتها بالتدريب العملي . ففي جامعة مينيسوتا المذكورة تبين للاستاذين المهتمين بقضية حسن الاصفاء والاستماع ان جماعات الطلاب الذين تلقوا بعض التدريب قد اكتسبوا ٢٥ بالمائة من القدرة على استيعاب ما يصفون اليه .

وعملية الاصفاء تتطلب منك ان تقوم باكثر من ترك موجات الصوت ندخل اذنيك ، تماما كعملية القراءة التي تتطلب اكثر من النظر الى الاسطر المطبوعة . ان الاصفاء الحسن يتطلب الاشتراك الايجابي ، سوى ان هناك عقبات كثيرة تعترض هذا السبيل .

من تلك العقبات اننا نفكر بسرعة اكثر مما نتحدث . فنسبة الحديث لدى معظمنا هي حوالي ١٢٥ كلمة في الدقيقة ، في حين اننا نفكر بمعدل اربعة اضعاف هذه السرعة ، مما يعني انه في كل دقيقة يتحدث المرء اليها فيها ينبغي لنا طبيعيا ان نضع جانباً فترة تفكير تتسع لحوالي ٤٠٠ كلمة .

فاذا كنا من الذين لا يحسنون الاصفاء فسرعان ما ينفد صبرنا ،

متحول افكارنا الى شيء آخر لفترة قصيرة . ثم يعود الى الخطيب او المتحدث . وهذه التحولات الجانبية على قصرها نستمر حتى ينوقف تفكيرنا طويلا لدى موضوع غير الموضوع الذي ينكلمان فيه ، ثم عندما تعود افكارنا الى المتحدث نرى انه قد تجاوزنا بشوط كبير ، وقد بات اصعب علينا ان نتابعه ، واسهل في الوقت نفسه علينا ان نقوم بتلك التحولات الجانبية .

وفي النهاية نستسلم ، في حين يكون الخطيب لا يزال في حديثه ، ولكن مكرنا في عالم آخر .

### طرق الاصغاء السليم

ان من يصغي جيدا يستخدم سرعة تفكيره لفائدته ، محاولا تطبيق فترة تفكيره الاحتياطية على ما يقال وبردد . هل الوقائع التي يسردها المتحدث صحيحة ؟ هل هي مصادر لا تحيز فيها ولا محاباة ؟ هل يريني الصورة الكاملة ام يخبرني فحسب الاشياء التي تثبت وجهة نظره ؟

اصغ الى ما بين السطور ، فالمتكلم لا يضع دائما كل شيء في كلماته . وكثيرا ما يكون للتبدل في نبرات صوته معنى ، كما يكون لتعبيرات وجهه واشارات يديه وحركة جسمه معان .

ان كل الدراسات التي اجريت حول الاصغاء والاستماع تشير الى خطورة « الفائدة » والذين يحسنون الاصغاء قلما يتيحون المجال لموضوع ما او لخطيب ما . نراهم يصفون الموضوع بأنه جاف بعد بضع عبارات ، وبالتالي لا يعيرونه الا اهتماما سائيا ، على نقيض من يجيدون الاصغاء فانهم يحاولون ان يجدوا شيئا مشوقا في ما يردد على اسماعهم ، شيئا يمكن الانتفاع به : ماذا يقول المتكلم مما احتاج الى معرفته ؟ اهي حقا فكرة عملية ؟ اهو يأتينا بشيء جديد ؟

مثل هذه الاسئلة تبقىنا في السبيل السوي وتساعدنا على شحذ مهارتنا في الاصغاء .

وقلما يستطيع خطيب ما ان يتكلم طويلا دون ان يمس ميول المستمع او اعتقاده . فيشرع المستمع السيء بالتحضير الفكري للرد ، فيجهز سؤالا للغاية منه احراج الخطيب ، او تراه يتحول الى افكار تساند مشاعره الشخصية . اما المستمع الحسن فيتعلم كيف يواصل الاصفاء ، فيحاول الا يتأثر بنقطة من النقاط التي يوردها الخطيب حتى يتأكد من انه وعاما جيدا وتفهمها . وعندما يفعل ذلك يتبين له ان جوابه سيكون اكثر تأثيرا وفعالية .

ان الذين انموا مقدرتهم على الاصفاء قد تعلموا كيف يركزون اهتمامهم على الافكار المركزية . فهم لا يضلون السبيل بمحاولتهم تسجيل كل واقعة يقدمها الخطيب تسجيلا فكريا . فالوقائع فائدتها الاساسية دعم الموضوع المطروح على بساط المناقشة . احصر تفكيرك في الموضوع تر ان ذلك قد ساعدك ، كما لو كان بطريقة سحرية ، على تذكر الوقائع الداعمة التي ذكرت في سياق النقاش .



## تعلّم كيف تحصر فكرك

اتّيح لي مؤخرا ان اراقب طبيبا جراحا يجري عملية دقيقة في الدماغ . وكان يمكن ان يسبب ادنى خطأ في حركة يده شلل المريض او وفاته . الا ان اكثر ما ادهشني لم تكن مهارة الجراح ، بل هدؤه العجيب . فقبل بضع لحظات كانت قد ظهرت عليه بعض علائم العصبية على ما ادري . ولكنه ما ان وقف امام طاولة العملية حتى ابدى ثباتا فائقا في حركاته تكاد تكون ميكانيكية ، اثارت دهشتي واعجابي .

في مجال حصر الفكر مثل هذه الاعمال الباهرة سائدة لدى كل الشخصيات البارزة ، مهما تكن ميادين عملهم . ففي كل لحظة يستطيع الرئيس ، الرجل الشجاع ان يركز كل اهتمامه وانتباهه في المهمة الرئيسية وحدها التي تواجهه ، في حين نسمح لانفسنا بكل يسر ان نتحول عمن مهماتنا بفعل العصبية والوساوس والقلق او شرود الفكر .

غالبا ما يذكرون اشخاصا لم يمنعهم نجاحهم في مهمتهم من الانكباب على الرسم او الشعر ، او اللعب بمهارة بالبريدج او التنس ، او ارتجال خطبة ما في نهاية احدى المآدب . ولكم نميل الى حسد هؤلاء الاشخاص

ذوي المهارات المختلفة . وان هذا التنوع ليبدو انه يشبه الهبة الخاصة ، وفي ذلك بعض الحقيقة . ومع ذلك فانه يعود بخاصة الى ملكة حصر الفكر التي اكتسبها هؤلاء الاشخاص . فتراهم يطبقون على التوالي ، على كل واحد من نشاطاتهم لا اهتمامهم الموزع بل جماع قدرتهم ، وذلك بقوة مريحة .

واليوم يتوجب علينا ، اكثر من اي وقت مضى ، ان نهتم في النسيج على منوالهم اذا شئنا اولا ان نعمل بفعالية ولكي نستمتع بمباهج الحياة استمتاعا كليا ، بالتالي .

نحن نعيش في فترة مضطربة : فالتلفون ، والاصدقاء ، والضجيج والجلبة والقلق وعدم استقرارنا الشخصي كل ذلك يزيد الطين بلة ويساعد باستمرار على الهائنا وقطعنا عما نحن فيه . ويوما بعد يوم نرى انفسنا مضطرين الى العمل في ظروف غير ملائمة نوعا لحصر الفكر الذي بات ضروريا اكثر فأكثر لتأمين النجاح لنا في عالمنا الذي يزداد تخصصا . وفضلا عن ان حصر الفكر ضروري للعمل فهو كذلك ضروري لاغناء حياتنا الداخلية : ذلك بأن الامكانيات الرائعة المقدمة لمتعة الفكر يمكن ان تتحول الى مجموعة من التسلّيات اذا لم نكن قادرين على تذوقها تماما الواحدة بعد الاخرى .

ان الفكر البشري اذا ما حصر كليا بموضوعه فانه يتكشف عن اداة فعاليتها لا تضاهى . فقد اعتاد المؤرخ البريطاني الشهير ماکولي ان يتنزّه في زحمة شوارع لندن وهو يقرأ كتابا كان بوسعه ان يردد عن ظهر قلب محتوى كل صفحة منه بعد ان يطالعها . لعلك ، قارئى ، ستتهز كتفك ، وتقول « ان ذلك ممكن عندما يكون المرء عبقرى ولكن تلك ليست حالتي . » انت واثق من ذلك ؟ ان معظم الناس العاديين مؤهبون طبيعيا ، ومنذ البدء للقيام بهذا النوع من المهارة . الا ان استخدام هذه المواهب هو وحده الذي يخلق فيما بعد الفرق كله .

ان كل واحد منا يتمتع بالقدرة على حصر فكره وانتباهه حتى اللحظة

التي ندعها تهزل وتضمحل . لاحظ ما يسمونه « انعدام انتباه » الاولاد . فقد كان الدوس هكسلي يقول ان كل ولد عبقرى حتى سن العاشرة . فمن يظهر قابلية لحصر الفكر غير الولد المستغرق بكلية في مطالعة كتاب ما ، او المأخوذ بلعبة جديدة بالنسبة اليه ؟ وفي مثل تلك اللحظات يتفق لنا غالبا ان نوبخه لانه لا يلتفت الى ما نقوله . وهو في الحقيقة يبرهن عن حصر رائع لفكره في اشياء تعني له الشيء الكثير وتهمة ، وينبغي لنا ان نتجنب ما امكن ، القضاء على هذه القدرة في نفسه على الاهتمام حقا بشيء ما . ان القدرة على حصر الاهتمام والانتباه بشيء وحيد ليست حالة غير طبيعية ، تناقض ميلنا الطبيعي . فالعالم الطبيعي الذي تراه دائما « في القمر » لم يفعل شيئا غير احتفاظه بالقدرة على الانتباه التي كان يتمتع بها وهو بعد ولد ، والتي اتاحت له ان يستغرق كليا في عمله . وكان هناك فيلسوف شهير وقف مرة تحت المطر المنهمر بغزارة ، بلا اي مظلة ، او معطف ، يشرح نقطة ميتافيزيقية لاحد الطلاب ، وكان مرتديا معطفا واقيا من المطر ، ويحاول عبثا ان يتخلص من الفيلسوف الذي لم يكن ليا به تتساقط المطر .

ان مثل هذه الامور لتبعث على الضحك ، الا اننا نعلم جيدا مع ذلك ان هؤلاء الرجال وحدهم يبنغون حد السيطرة في حقل اختيارهم ، وانهم ليلبغونه حتما لانهم قادرون على حصر الانتباه حصرا تاما الى درجة انهم ينسون موقتا الظروف الخارجية التي تلهي الكثيرين منا عن مهامهم واعمالهم .

وصحيح انه ليس بوسعنا حصر فكرنا بما بين ايدينا من عمل ما لم نهتم بحرارة وشغف به . ومن يهتم جديا بعمل ما لا يسعه الا ان يجد فيه لذة وفائدة . سنل غوته مرة كيف تسنى له ان ينتج ما انتج من الروائع الادبية فاجاب بكل هدوء : « الامر في غاية البساطة . فقد شمرت عن ساعدي . » بمعنى آخر لكى تتعلم كيف تحصر فكرك وانتباهك تعلم اولا كيف تستغرق في عملك مهما يكن عاديا بعيدا عن كل اغراء . فسرعان ما تتقن اللعبة . وانه لمن الامور الاساسية ان نغرس في نفوسنا هذه الفة .

حدد الروائي البريطاني آرنولد بينيت حصر الفكر بهذه العبارة :  
القصوى لما يدعو « تنفيذ الحركات » . اتخذ لنفسك وضع العمل ، فان  
حركة الجسم مقرونة بحركة الفكر تساندان الانتباه . ومما لا ريب فيه ان  
اشتراك جسمك سيكون نسبيا ضئيلا او خفيفا ، فالامر امر وضع  
جسماني او توتر عضلي — ولكن له قيمة تذكر .

بعد هذا الاستهلال الشجاع لحصر الفكر ، ستهب عليك طائفة كبيرة  
من الافكار ، الواضحة او الغامضة ، والضجيج والانطباعات . فلا تكف  
فحسب برفض هذه التأثيرات الخارجية ، بل احل محله دائما الشيء  
الوحيد الذي يتطلب انتباهك ...

ان نحيا الدقيقة التي نحن فيها — ان نعمل شيئا واحدا فيها — هوذا  
التصرف الفكري الذي يتحتم علينا جميعا ان نحاول اكتسابه . فبدون ذلك  
تفسد اعمالنا كما تفسد اوقات فراغنا ومنتعنا .

حدد الروائي البريطاني آرنولد بينيت حصر الفكر بهذه العبارة :  
« القدرة على فرض المهمة او العمل على الدماغ والسهر على التنفيذ . »  
وهذه القدرة تكتسب بالاختيار والتطبيق ، وكلنا نعرف ان ذلك يتطلب وقتا  
وصبرا . فالانتقال من الانتباه الشارد الى الحصر الدقيق والواضح هو  
نتيجة جهد متواصل . فاذا ما لجأت الى العناد في اعادة فكري باستمرار الى  
موضوع معين ، فان افكارك غير المركزة سننتهي الى اخلاء السبيل امام  
فكري والانسحاب الى عالم الظل والنسيان ، وعلى مر الزمن ستكتشف  
انك قادر على توجيه انتباهك كما تشاء والى اي عمل او نشاط تختاره .

ينبغي لنا ان نتدرب على تحريك قوتنا على حصر الفكر . فتلك القوة  
موجودة فينا فلنستدعها ولا نكف عن ذلك حتى تستجيب الى ندائنا . وعندما  
تتعلم كيف تستقطب كل قواك حول نقطة محددة ، فان مكافأتك ستكون  
مضاعفة ، ذلك بأن عدد الاشياء التي يصبح بوسعك ان تقوم بها ، والمتعة  
التي يمكنك ان تستخلصها سيزدادان كثيرا .



## فن المحافظة على رباطة الجأش

كثيرا ما نهتم بالقضايا الكبرى في هذه الحياة متسائلين كيف السبيل الى مواجهة هذه الدقائق الرهيبة من الحقيقة . غير ان المشاكل الصغيرة والازمات العادية في حياتنا اليومية هي التي ينبغي ان نقلقنا . فهي الاحداث التي تجعلنا نبدو اقل مستوى مما نحن في عيون الآخرين من طريقة معالجتنا لها بمعالجة سيئة .

فعندما يتشكك احد في كلامنا ترانا نميل احيانا الى الغضب ، فنسارع الى التلفظ بجواب سرعان ما نقدم عليه فيما بعد ، بدلا من ان نحاول توضيح انفسنا بطريقة اكثر اقتناعا . وعندما نخوض غمار الحديث مع احد يتفق لنا احيانا ان نعجز عن مجارة محدثنا في اقواله وآرائه ، فتقلت منا سخافات وترهات . كتب الروائي الاميركي الساخر جيمس ثربر قصة قوامها الاقوال الذكية التي كان بإمكانه ان يرددها فيما لو فكر فيها في حينها . وذلك اختبار يمكننا جميعا ان نفهمه .

وغالبا ما نقول ، تحت ضغط الظروف ، اشياء تختلف تماما عما نقصد وننوي ، كما حدث لذلك الموظف الشاب الذي تولته عصبية شديدة وهو في مكتب رئيسه فطالب بزيادة مرتب موظف آخر بدلا من زيادة مرتبه .

ان عجزنا عن مجابهة مشاكل الحياة الصغيرة ، وفشلنا في ان نصل الى مستوى هذه الاحداث اليومية العادية يزدادان حدة بحيث يحطمان الشيء الذي نصبو اليه جميعا ونسعى وراءه وهو تحقيق ذاتنا ، وبلورة شخصيتنا . ولكن من حسن الطالع ان القدرة على المحافظة على هدوء الاعصاب ليست هبة ممنوحة للبعض ، ومحظورة على البعض الآخر . انها ، على النقيض ، في متناول الجميع . ولقد قال وليام لايون فيليبس : « ان سكون البال ، الضروري جدا لسعادة الانسان ولتحقيق العمل الجيد الجليل ، يمكن اكتسابه . »

ولكي نتعلم كيف نسيطر على انفسنا في الحالات الدقيقة الحرجة ، ينبغي قبل كل شيء دراسة البيئة التي تحيط بنا ، وملاءمة انفسنا معها . ولعل الاسلوب المضمون في هذا المجال هو دراسة اولئك الذين اصبحوا اسيادا من اسيااد هذا الفن الصعب . انهم غالبا اناس يتحملون ، بفضل اعبائهم ومفاسيهم ، المسؤوليات الجسام امثال رجال الاعمال ، والساسة ، والابطال الرياضيين ، والجراحين . وتتيح اختبارات هؤلاء ، رجالا ونساء ، استخلاص بضع قواعد اساسية ، او قل بضعة مفاتيح ، لفن الاحتفاظ بالبرودة ، وهدوء الاعصاب في اللحظات الحرجة ، او للتخفيف من خطورة حالة حرجية ...

## الجا الى المسرح

انها الطريقة الاكثر فعالية لتحطيم التوتر . ففي خلال الحرب العالمية الثانية اصيب الحلفاء بهزيمة منكرة على الجبهة البورماتية في الشرق الاقصى . فقال القائد البريطاني الفيلد مارشال الفايكاونت سليم مخاطبا هيئة اركان حربه في محاولة لامادة الثقة والاطمئنان الى ضباطه ، ورفع معنوياتهم :

— ان الامور كان يمكن ان تكون اسوأ مما هي الان .

وتعالى صوت من اقصى القاعة متسائلا : كيف ؟

فاجابه القائد الاعلى :

— حسنا ، كان يمكن ان تمطر السماء .

غير انه ليس من الممكن دائما ان يجد المرء في مثل هذه الحالات  
الحرجة ردودا فكية مرحة فكهة . ولذا كان من المستحسن ان يختزن المرء  
بعضها لكي يخلق جوا جديدا عندما يشحن الجو بالكهرباء والتوتر .

يروى عن احد رؤساء الولايات المتحدة آلين باركلي انه كان يلجا  
الى هذا الاسلوب . ففي احدى ليالى الصيف العاصفة كان يشهد جلسة  
لمجلس الشيوخ احتدمت فيها المناقشة حول تحديد الاسعار . وقد استغرقت  
المجادلات الحادة اثنتي عشرة ساعة دون ان تظهر اي بوادر للانفراج .  
وانتصف الليل ، فقام باركلي يقول :

— انما لفي موقف غريب حقا . فان الذين يرفضون تحديد الاسعار  
سيقترعون ضد مشروع القانون هذا . اما اولئك الذين هم من انصار  
محدد اشد واشمل فانهم سيقترعون ضده كذلك . وذلك يذكرني بقصة  
ملك العانس التي ذهبت الى احد محلات بيع الرياش لتستبدل سريرها  
المزدوج ، الذي اصبح زيا قديما ، بسريرين توأمين .

فقل لها البائع :

— ان ذلك امر غير مألوف . ايمكنني ان اسالك لماذا ترغبين في  
هذا التبديل ؟

فاجابته العانس :

— انا اعيش وحيدة ، وفي كل ليلة ، قبل ان انام انظر تحت سريري  
لكي ارى اذا كان هناك اي رجل تحته . وعندما يصبح لدى سريريان بدلا  
من السرير ، فانني اضاعف فرصتي هذه ...

ويستدل من محضر تلك الجلسة ان مشروع القانون الذي كان  
موضوع البحث والجدل العنيفين قد اقر في الساعة التي تلت ...

## عليك بالتمهل

نحت ضغط الظروف نميل الى التسرع ، في حين ان التمهّل يجنبنا السهور وارتكاب حماقات . فضلا عن ان التمهّل يمكن ان يساعدنا على تذكر شيء ينقذ الموقف . فقد نسي احد اساتذة الادب الانكليزي مرة اسم مؤلف رواية كان يناقشها مع تلاميذه ، وقد بدا ان التلاميذ لاحظوا ذلك . ولكنه بدلا من ان يدع نفسه فريسة للقلق ، واصل الشرح ، والاخذ والرد ، تاركا للوقت مهمة تذكره بالاسم الذي غاب عنه ، حتى لمع في فكره ، فذكره ، مرددا بكل ثقة :

— انه السر جيمس باري ، ويدهشني كثيرا ان احدا منكم لم يتذكره .

## لا تفرض وجهة نظرك

اننا في محاولتنا ارضاء نفوسنا عبر انتصار آرائنا او ارادتنا نخلق مشاكل لا نهاية لها . ذلك بأنه ليس ثمة انسان يرضى بأن تقطع عليه كل المنافذ . ومع ذلك ، فنحن بمطالبنا ، يتفق لنا احيانا ان نضع خصومنا ، ومرؤوسينا او رؤساءنا ، في مواقف حرجة ، ونسد عليهم كل منفذ .

يقول ثيودور خيل ، احد الوسطاء في المنازعات الاجتماعية :

— في مهنتي اعتبر من الضرورة بمكان كبر ان اجنب المتخاصمين الوصول الى المآزق الحرجة ، وذلك بتقريبي بين الفريقين المتخاصمين بحيث يتاح لي اقتراح المناسب . ولكني ما ان افكر هذا الاقتراح حتى احول الحديث عنه ، فأحدث مثلا عن زورقي . ولا اهمية للموضوع ما دمت ادع للجانبين الوقت الكافي لدراسة اقتراحي دراسة مستفيضة واعية قبل ان استأنف حديثي فيه مجددا . ولا اجس النبض الا فيما بعد . وبهذه الطريقة اطمئن الى ان احدا منهما لم يلتزم موقفا يصعب عليه الرجوع



عنه اذا شاء ... ويدهشكم حقا ان تعرفوا عدد اولئك الذين انقذهم ذلك الزورق .

### حاصل ان تفهم الاسباب

امام الانتقادات الحادة والاهانات كثيرا ما تفقد رباطة جأشنا بأسرع ما يمكن . ولقد سئل يوما احد علماء النفس كيف يستطيع ان يحتفظ بهدوئه امام المرضى الذين غالبا ما يرهقونه بشتى انواع الحماقات فكان جوابه :

... قبل كل شيء لا نعتبر اننا حقسا مستهدفين بهذه الحماقات والاهانات فغالبا ما يكون المريض حاتقا على احد آخر : على نسيب ، او على صديق ، او على رئيس ، وجل ما يفعله ان يبلور غضبه علينا .

ولعمري تلك نقطة ينبغي لنا جميعا ان نعيد منها .

ويمضي العالم النفساني قائلا :

— وثمة شيء آخر يجب ان نتذكره ، وهو انه يقتضي اثنان للخصام . ففي مرة جاعتنى سيدة كانت تسعى الى اشعال نارة الخصام ، فبادرتني بقولها : « ان علماء النفس جميعا مجانيين . » فقلت لها بدوري : « لكم هو غريب هذا الامر . ففي هذا الصباح بالذات كنت افكر التفكير نفسه وانا في طريقي الى العيادة . »

### كن صريحا

اعترف احد الصحفيين مرة ، قال :

— انا عندما يتولاني التوتر والخوف اثناء اجراء احدى المقابلات اعترف بذلك . وسرعان ما اشعر بالراحة ، وكذلك الشخص الذي اقبله . وقد حدث لي مرة ان كنت في حضرة مسؤول حكومي كبير ، فخانتني الذاكرة

نجاة ، وبقيت صامتا زهاء دقيقة كاملة لم تنفرج خلالها شفتاي عن اي سؤال يمكن ان يحطم الجليد — كما يقولون . واخيرا رددت : « حبذا لو كان باستطاعتي التفكير بما يحطم الجليد » فكان ذلك كافيا . . .

### كس مستعدا

لم تبد اهمية ذلك بأجلى مظاهرها كما بدت خلال الرحلة الفضائية التي قام بها الرائد الاميركي غوردون كوبر في ايار من السنة ١٩٦٣ . فعندما تعطلت الاجهزة التي تؤمن عودة الكبسولة الفضائية استعمل كوبر بكل هدوء الاجهزة اليدوية مؤمنا دخوله الفضاء بدقة متناهية . ومما قاله في هذا الصدد :

— انا لم ابال البتة بما حدث .

واليكم السبب : قبل الانطلاق . كان قد تدرب ، بلا هوادة ، على مخلف الاعمال التي ينبغي له القيام بها في الحالات الطارئة . واسمعه يقول :

— ولقد قمنا بالتجارب الممكنة مرارا ومرارا ، حتى بت اشعر وانا في هذا « الطائر المعدني » كأنتي في بيتي .

### كن بعيد النظر

لم يكن ولتر ثاير المدير العام لصحيفة « نيويورك هيرالد تريبيون » يشترك في اي اجتماع عمل قبل ان يكون قد تكهن ، قدر المستطاع ، بما سيجري خلال الاجتماع . وكان ، عندما يعتقد ان الظروف ستطرح وجهات نظر متناقضة ، يزن ماهية الآراء التي يمكن ان تتبادل ، ويراجع آراءه وموقفه على ضوءها . وكان اذا اراد ان يوجه اجتماعا ما توجيهها خاصا ، تحسب لكل معارضة ممكنة ، واجتهد في جعل نظريته سليمة لا سبيل الى دحضها . ويفضل بعد النظر المدروس هذا ، لم يدخل ثاير

اجتماعا وهو عمبي ، ولم يفادر اجتماعا وهو مضضب . وقد وصفه احد مساعديه بقوله : « انه اكثر الرؤساء هدوءا على ما اعرف ... »

ان الاحتفاظ برباطة الجاش يؤثر في صحتنا الجسدية ابلغ تأثير . وقد تبين للاطباء ان صحتنا ترتبط ارتباطا وثيقا ، وبصورة لم يقدرها احد من قبل ، بقدرتنا على السيطرة على انفسنا في اللحظات الحرجة . ولقد فتحت هذه الاكتشافات آفاقا جديدة في حقل الطب .

يقول الدكتور هانس سيللي ، وهو طبيب كندي ثقة في تأثير التوتر في الصحة ، ان صحتنا تتأثر بكمية الهورمونات التي يفرزها جسمنا ليساعدنا على المحافظة على توازننا . فالاشخاص الذين يميلون الى فقدان رباطة الجاش في الازمات البسيطة نلاحظ عندهم زيادة في افراز بعض انواع الهورمونات . وقد اكتشف الدكتور سيللي انها يمكن ان تسبب بعض الامراض ، مثل داء المفاصل . وهو يؤكد ان بعض الامراض العادية التي يسببها خطأونا في مجابهة التوتر هي اكثر من تلك التي تتسبب بها الجراثيم ، والسموم ، او العوامل الخارجية .

ولكن ، لعل اثنى الخصائص المرتبطة بالقدرة على حفظ رباطة الجاش ، هو الانسجام في شخصيتنا . ذلك باننا في تدريبنا على الصراحة ، واللجوء الى المرح ، والتكهن والتأهب ، واعتبار الآخرين وتفهم مواقفهم ، نعرف كيف نجابه بفكر صاف مشاكل الحياة ، ونبقى اسياد اقوالنا وافعالنا ، وبمعنى آخر ، نكون اذ ذاك انفسنا ، ونحقق بذلك نواتنا . واننا لنقترب من سكون البال عندما يعمل مع العقل والروح . واذا كانت تلك الحالة ليست السعادة نفسها ، فهي ، بلا ريب ، اقرب جاراتها .

## سر الاحتفاظ بالبرودة وعدم الإصাব

### والعمل جبرا تحت الضغط

يقول الدكتور نورمان غنسنف بيل في مقال له حول هذا الموضوع انه يعرف امرا له مقام مرموق في الهيئة الاجتماعية في انكلترا ، يمارس تكنيك الصمت . ولذا فهو هدف الكثير من النقد اللاذع . وقد سألته مرة كيف يمكنه ان يقف ذلك الموقف الفلسفي من النقد والناقدين ، ويضرب به وبهم عرض الانق . فقال له :

— عندما يشير احدهم اليك بسبابته ، اخطر ببالك ان تميز ماذا تقوم به بيده ؟

فاجابه الدكتور بيل بالنفي . فقال اذ ذاك الرجل :

— دل بسبابتك علي بازدراء .

نفعل ، وعندها واصل كلامه قائلا :

— والان ، ماذا تفعل الاصابع الثلاث الاخرى في يدك ؟ انها تشير

اليك ، اليس كذلك ؟ وعلى ذلك اكون انا الرابع بثلاثة مقابل واحد !



لي صديق ناجح في عالم التجارة ، وهو حركة دائمة . حتى انه ينقب بالدينامو . جدول عمله اليومي زاخر بالمهام والمسؤوليات الجسام . وهو يهتم بالكبرة والصغيرة في عمله ، ولا يدع اي شاردة او واردة تفوته . ولكنه ، على الرغم من ذلك كله ، تراه يتصرف بهدوء ، وقوة تبعث على الاعجاب والتقدير ...

فلما سأله يوما عن توضيح لذلك ، ضحك واجابني :

— لقد تعلمت كيف ابدا يومي وانهيته بهدوء . فاذا انت بدأت يومك وانهيته بهدوء ، فان كل شيء يقع بين طرفيه يصبح تحت سيطرة القوة الموجهة المنظمة .

### القواعد الاربع

في رأي هذا التاجر ان اربعة اقوال حكيمة ماثورة كانت له عوناً في المسلك الذي يسلكه في حياته العملية .

★ القول الاول للحكيم الصيني الاشر كونفوشيوس :

« الانسان المتفوق هو دائما هادىء صامت . »

★ والقول الثاني للروائي الانكليزي روبرت لويس ستيفنسون :

« اجلس باسترخاء فوق سرج الحياة . »

★ والقول الثالث هو هذه الصورة الرائعة للروائي ادوين ماركهام :

« في قلب الاعصار الذي يمزق السماء هناك مكان للهدوء المركزي . »

★ اما القول الاخير فهو قول ديني ماثور في الكتاب المقدس :

« في الهدوء والايمان ستكون قوتك . »

انك لا تستطيع ان تتهرب من التوتر والضغط . وخير دليل على صحة ذلك قصة دانييلسون . فقد كان واحداً من ستة رجال ابحروا على

متن طوف مصنوع من شجر البلزا الاستوائي عبر المحيط الهادىء ، وكتب الرواية المعروفة التي اخرجت على الشاشة السينمائية « كون — تيكي » . وقضى وقتا رائعا على احدى جزر المحيط البديعة المناظر ، العابقة بالاريج . وكان السكان الاصليون لطيفي المعشر ، وجوز الهند حلو الطعم ، شهيا . فلما عاد الى موطنه كان التوتر اثقل مما يطيق احتماله . وهكذا عاد الى الجزيرة برفقة زوجته ليعيش في ذلك الجو الطبيعي الفاتن ، حيث لا صحف ، ولا سياسة ، ولا ضرائب .

واستطاعا تحمل الحياة هناك طوال سنة ، قررا في نهايتها ان الحضارة بكل ما فيها من مشاكل ومتاعب افضل ، بالنسبة اليهما ، من الجزيرة الساحرة وسط المحيط الهادىء .

ان مبدا صديقي « في الهدوء والايمان ستكون قوتك » لهو الجواب الوحيد على مشكلة التوتر .

ذلك بان التوتر مشكلة . وينبغي ان تشفى داخليا . لماذا لم تكن مشوشا داخليا ، فأنت غير ضائع خارجيا .

ان ذلك الصديق الذي تحدثت عنه ، والذي يدين بفلسفة بدء نهاره بالهدوء ، يقول انه يبدأ نهاره بالصمت المطبق المطلق . وكما قال توماس كارلايل : « الصمت هو العامل الذي تكيف نفسها فيه الاشياء الكبيرة » .

وعلى ذلك يقضى صديقي وزوجته خمس عشرة دقيقة كل صباح في ظل الصمت المطلق ، محاولين ، بالخيال ، ان يتأملا الهدوء العميق المسيطر على الكون ، عاملين على الانسجام واياه .

ان السر لهو في الهدوء . فالضغط في الفكر يجعل العقل حارا ، وعندما يصبح العقل حارا ، فانه لا يسمعه ابدا ان يقدم الاجوبة عن اسئلة الحياة . ينبغي للعقل ان يكون مستجمعا ومتوازيا .

ان سبع العقل فحسب هو فوق السطح . اما الباقي فهو ، كجبل

الجليد ، في المحيط ، في أعماق العتق الباطن ، او اللاوعي ، حيث نعيش ، ومن حيث تصدر الحوافز والبواعث التي تواجهنا . وفي عقول البشر الباطنية اجوبة ، هي اجوبة خلاقة ، يمكن ان تحدث ثورة في حياتهم . وهذه الافكار تظهر اذا عرف اصحابها كيف يبدون ايامهم وينهونها بهدوء .

عندما تبدأ يومك بهدوء ، يصبح في مقدورك ان تعيش طوال يومك هذا مريحة فلسفية ، وفكرية ، وذلك ببرودة تامه ، فترتفع اذ ذاك فوق العواصف .

### طريقة للحياة

قسم يومك ثلاث فترات ، كل فترة منها تتألف من ثماني ساعات : فترة للعمل ، وفترة للراحة ، والفترة الثالثة لما تبقى من نشاطاتك . وطريقتك في النوم كبيرة الاهمية بالنسبة الى ايمانك . فاذا كنت لا تنام نوما جيدا ، فانك ، اذن ، لا تحيا حياة جيدة : لن تكون لك القوة ، ولا السيطرة العقلية ، ولا التفهم ، ولا نفاذ البصيرة .

منذ بضع سنين كنت اكثر الناس توترا في هذا العالم — او ذلك ما كنت اعتقده . وفي ذات صباح ، وحوالي الساعة الثالثة ، قمت السي خزانة كتبتي ، بعد ان ارقى وعصائي النوم . وتمشيت قليلا امام الخزانة ، منتقيا كتابا بعد آخر ، دون ان يثير اهتمامي احد منها .

واخيرا تهالكت فوق مقعد وثير . وحانت مني التفاتة الى المنضدة التي استخدمها للكتابة ، فرأيت بعض الكراريس . وكانت واحدة من الكراريس قد ارسلتها الي شركة من شركات التأمين على الحياة . على غلافها رسمت اصبع ضخمة تشير . اما العنوان فكان : « انت متوتر الاعصاب . انت عصبي المزاج . لا تستطيع النوم » .

وتناولت الكراسة ، وقرأت فيها قول مؤلفها : « ساضع امامك خطة

من ثلاث نقاط . تذكر ان الجسد أداة مقدسة ، وهو هيكل النفس . انه اعظم أداة صنعت على الإطلاق . انه حساس . يضبط عملية تفكيرك وينظمها ، مثلما تضبطه وتنظمه عملية تفكيرك . ينبغي لك ان تتيج لجسدك مجال الاسترخاء . اراهن على انك نقبض يدك الان ، ذلك باننا جميعا نضع متاعبنا ومشاكلنا في راحة ايدينا ، في قبضتها . «

ومضى صاحب المقال يقول : « ابسط يدك ، واغرد اصابعك . . اقلب يدك رأسا على عقب ، وتصور ان متاعبك وهمومك تتساقط منها . ثم دع رأسك يدور ، كما تدور عجلة العربلة ، حول عنقك . مد قدمك بعيدا قدر استطاعتك . ودع يدك تسقط فوق ركبتك كما ورقة الشجر المبللة فوق قطعة خشبية .

« فكرر في ان الطمأنينة والهدوء ينسابان عبر جسدك كله ، واصابعك ، وجفنيك ، وعضلات وجهك . هوذا الجسد .

« بعد ذلك دع فكريك يسترخي . وانك لتستطيع ذلك بالتمتع باجازة فكرية ، وبالاتقال الى مكان ما يخيم عليه الهدوء والسلام .

« ولا تكف باسترخاء الجسد ، وباسترخاء الفكر ، بل عليك ان تدخل الى اعماق نفسك الهدوء لانه افضل علاج . ما هي النفس ؟ سمها الشخصية ، سمها ما شئت . انها روح الانسان . . انها ذلك الشيء الذي تراه في طرفة العين ، وفي روح الفرد التي يتعذر تعريفها او تحديدها . «

ثم توضح الكراسية انه ينبغي لك ان تتكلم بحيث تسمع افئدك مما تتلفظ به شففتك ، فتدخل العلاج الى اعماق الباطن .

والآن ، دعوني اذكر لكم انني اويت الى فراشي في تلك الليلة ، واستغرقت في نوم هادىء عميق . ولقد طبقت تلك الخطوة الليلة بعد الليلة طوال سنوات .

ان الانسان صنيع رائع . صنع للكفاح والنضال . صنع لنصرة



القضايا الكبرى . صنع للقتال . صنع للخلق . صنع لكي يعيش بقوة ديناميكية . ولكن لكي تتوفر له القوة الديناميكية هذه ينبغي أن توفر له الهدوء والسلام في الجسد ، والفكر ، والروح !

يقول صديقي : « انا قادر ان اعيش بقوة ، لانني تعلمت كيف ابدأ يومي وأنهيه بهدوء . »

ولنذكر جميعا أبسط الاقوال : « في الهدوء والايمان ستكون قوتك . » ■

## المطالعة فن

### كيف يمكننا أن نفيد أقصى فائدة من الكتب التي نطالعها ؟

يعتقد الكثيرون ان مطالعة كتاب ما تحتم عليهم البدء بالصفحة الاولى ومنابعة القراءة تدريجيا . ويوافقهم على هذا الاعتقاد ويليام بيري ، مدير مكتب مجلس القراءة في جامعة هارفرد الاميركية ، بقوله انه احيانا يكون ذلك الاسلوب الوحيد للفهم الصحيح اذا كان الكتاب من وضع كاتب كبير . الا انه اسلوب يقتضي بذل مجهود كبير ، ووقتا طويلا ، ولا تستحق كل الكتب ذلك . فالقارئ المشغول ينبغي ان يكون هذا موقفه من الكتاب :

« الى م يرمي هذا الكتاب » ؟ ومن ثم يتجه مباشرة الى الغاية .

انا غالبا ما ابدأ بالاستنتاجات عندما اجد نفسي امام كتاب صعب الموضوع . فالعلماء يطالعون الكتب والمقالات التقنية على هذه الصورة . معظمهم يبدأون بالوجز في الخاتمة ، ثم يروحون يدققون في المعطيات الاساسية .

وفي احيان كثيرة لا يستطيع المرء التقدم في قراءة كتاب ما مهما تكن

الطريقة التي يبدأ بها القراءة . كان استاذ الفلسفة جيمس بـرات يقول لتلاميذه : « لا تحاولوا الهجوم كالعاصفة على اي كتاب . فعندما تحاولون القراءة وتعجزون عن الفهم ، دعوا الكتاب جانبا لفترة من الوقت ، ثم عودوا اليه فيما بعد . فلا بد ان يستسلم اليكم في النهاية . »

ويقترح بوجين آرليك ، المسؤول عن تحسين المطالعة في كلية الدروس العامة في جامعة كولومبيا ، ان يجمع الواحد منا بضعة كتب في الموضوع نفسه ، وينتقل من كتاب الى آخر . ذلك لان ثلاثة نصوص او اربعة ، في رايه ، اسهل من نص . فالكتاب الواحد يلقي ضوءا على الآخر ، وهكذا دواليك .

من السهل الاستهانة بمقدرتنا على قراءة الكتب الجيدة . فمن الخطأ الشائع ، حسب رأي جوزف وود كراتش ، وهو ناقد وكاتب اميركي معروف ، الاعتقاد بأن الكتب التافهة وحدها ، او تلك التي كتبت ببسر وخفة ، هي الكتب التي تلذ مطالعتها . فليس ثمة اصعب من قراءة ما لا يستحق القراءة . فالتوافه ليست مسلية ولا مشوقة ، وليس ثمة اثقل في اليد من كتاب صفته الخفة . ولكم نعجب عندما نمتلك عادة القراءة من استمتاعنا بالمطالعات الجدية .

القلم في يد القارئ الموسمي هو اداة لسبر غور المعاني في كتاب من الكتب . فانا ، مثلا ، ارسم خطا تحت المقاطع الرئيسية ، وارقمها في الهامش ، واصنفها في فهرست خاص حسب المواضيع ، على غلاف الكتاب . فعندما تجد نفسك بحاجة الى قول من الاقوال ، في موضوع ما ، للاستشهاد ، فما عليك الا الرجوع الى ذلك الفهرست للعثور على غايتك مع اسماء من صدرت عنهم تلك الاقوال ، والصفحات الموجودة فيها . وبواسطة هذه الطريقة يمكن العودة الى كتب لم يقرأها المرء منذ سنوات ، فاذا بها تصبح ملك يديه من جديد . اما اذا لم يكن الكتاب الذي تقرأه ملكا لك ، فبوسعك ، على اي حال ، ان تسجل على قصاصة ورق ارقام الصفحات التي يبرز فيها ما يهمك من المقاطع الرئيسية للعودة اليها وقت الحاجة .

ولعل اكثر الاساليب فعالية في فهم محتويات كتاب ما ، وحفظ ما نقرأ ، هو اختصار فصوله فصلا فصلا . فقد كان فرانزورث فاوول ، أحد محرري صحيفة « نيويورك تايمز » ، يلجأ الى هذا الاسلوب لبلورة فحوى قراءاته : كان يتصرف كما لو كان يبرق الى صحيفته بموجز لنبا من الانباء لقاء دولار للكلمة الواحدة .

ورب متسائل يقول : ولكن هذا النوع من التسجيل . الا يجعل القراءة بطيئة ؟

الجواب هو ان ذلك من الاسباب لجعل القراءة بطيئة . فالدكتور مورتيمر أدلر ، وهو من المستشارين المعروفين في شؤون المطالعة ، يرى هذا الرأي ، ويقول ان معظمنا مخدوعون بأن سرعة القراءة هي مقياس لذكائنا . هناك كتب ينبغي ان تقرأ بسرعة ، وكتب ينبغي ان تقرأ ببطء .

كما ان هناك كتباً ينبغي ان تقرأ بصعوبة ومشقة . فالذكاء في المطالعة هو القدرة على قراءة اشياء مختلفة ، بأسلوب مختلف بحسب قيمتها . وعندما يكون الموضوع كتباً جيدة لا يعود المقياس عدد الكتب التي يمكنك ان تقرأها ، بل عدد الكتب التي يمكنك ان تهضمها .

وللكتب ميزة تقرب الناس بعضهم الى بعض . فقد روى لي صديق انه كان مرة مستغرقاً في مطالعة كتاب جيمس ايجي « حادثة وفاة في الاسرة » ، وذلك في قاعة الطعام في القطار الحديدي . وكان مستغرقاً في القراءة الى حد انه لم يرفع عينيه عن الكتاب حتى وهو يتناول طعامه بلا اي لذة ، لاهيا عن كل ما ومن حوله . . . فلما بلغ منتصف الرواية شعر بالدموع تسيل على خديه ، فمسحها وهو يرجو الا يكون احد قد لاحظ ذلك . وعندها بادره احد الغرباء من الجالسين قبالة قائلاً بهدوء :

— لقد حدث لي الشيء نفسه عندما قرأت هذا الكتاب !  
ومضى صديقي قائلاً :

— واحسست اذ ذاك بانني أعرف هذا الرجل الغريب منذ زمن بعيد .  
وقد قضينا سهرة ممتعة ، واصبحنا صديقين حميمين مذ ذاك .



ستقولون ان الوقت قلما يسمح لكم بالمطالعة . فاسمعوا هذه القصة .  
روى احد الادباء ان ابنه البالغ من العمر سبع عشرة سنة كان يضع داخل  
نعليه صفحات منتزعة من كتب يجد متعة في قراءتها كلما ذهب في رحلة من  
رحلات التزلج على الثلج . فكان كلما استقل المصعد الجوي لينتقل من  
مكان الى آخر لممارسة رياضته الشتوية هذه المفضلة ، ينصرف الى  
المطالعة قتلا للوقت .

صحيح ان انتزاع صفحات الكتب امر مؤذ بالنسبة الى الكتب ، ولكن  
الغاية تبرر الوسطة . ولا بأس في ذلك عندما تكون الكتب من الطباعات  
الشعبية الزهيدة الثمن .

روى احد زائري البيت الابيض زمن الرئيس الاميركي الراحل جون  
كينيدي ان الرئيس الشاب كان يستغرق في مطالعة مجلة ما خلال الدقائق  
القليلة التي تنقضي بين خروج زائر ودخول آخر .

كان الرئيس روزفلت يستقي الكثير من افكاره من جراء التحدث الى  
الناس . اما الرئيس كينيدي فقد صرح بأنه انما كان يستقي معظم آرائه  
وافكاره من المطالعة .

وعلى ذلك ، لعل افضل اقتراح في سبيل مطالعة افضل ، وامادة  
اكثر مما نطالع ، هو هذا : « لا تدع اي فرصة تفوت » .

## حاول ان تقرأ بسرعة أكثر !

لم تعد المطالعة بالنسبة الى الكثيرين من معاصرنا متعة او واسطة للراحة . وخوفا من الضياع في غمرة الاعمال تراهم مكرهين على قراءة طائفة من الرسائل ، والتقارير ، والنشرات المهنية ، والمذكرات : انه فيض ، بل طوفان من الكلمات التي لا يرون لها اي نهاية . وعندما تدعو الحاجة الى الحصول على منصب ، او الحصول على ترقية ، تصبح امكانية القراءة بسرعة ، وهضم ما نقرأ ، عاملا فعلا في تقرير النجاح او الاخفاق . ولكن الملاحظ اننا ، في غالبيتنا ، نقرأ قراءة جد سيئة .

استقبل مرة الدكتور ايميت بتس ، مدير «عيادة المطالعة» في جامعة تمبر الاميركية ، احد المهندسين ممن رقوا قبل فترة قصيرة الى منصب رفيع في احدى الادارات . وفي صبيحة تسلمه عمله الجديد ، كانت تنتظره على مكتبه كدسة من الرسائل . وتبين له ان قراءة هذا البريد الضخم وحدها تستغرق معظم وقت عمله اليومي . ومجرد التفكير في ان كل صباح سيطالعه بمثل هذا الفيض من الرسائل جعله في رهبة من امره وحمله على البحث عن العون والنجدة .

### تبديل السرعة

واجري لهذا المهندس اختبار في المطالعة ظهر منه انه غير قادر على مطالعة اكثر من ١٦٠ كلمة في الدقيقة الواحدة . فلقد اكرهته مهنته كمهندس

طوال سنين على قراءة الوثائق التقنية الصعبة بكل دقة ، وتؤدة ، وببطء ، لكي يستوعب مضمونها جيدا . ولم يلبث ان اعتاد قراءة كل شيء ، وحتى اسهل النصوص ، كالروايات مثلا ، ببطء السلحفاة . واكتشف الدكتور ، بتس لديه عيبا منتشرا جدا في اوساط القراء هو ما يسمونه « المعجز عن تبديل السرعة » . صحيح ان القراءة الواعية الدقيقة البطيئة نوعا تفرضها طبيعة النصوص العسيرة ، ولكن النصوص السهلة ينبغي معرفة كيفية مطالعتها .

بادىء دي نداء اجبر الدكتور بتس تلمبذه على قراءة مقاطع من كتب مدرسية ابتدائية بسرعة فائقة . ثم عاد الى زيادة صعوبة النص تدريجيا حتى بات في وسع مهندسنا قراءة بريده بسرعة ٩٠٠ كلمة تقريبا في الدقيقة . وهكذا خرج من المازق الذي وجد نفسه فيه .

ان جهل الطريقة السليمة للقراءة يجعل الكثيرين من رجال الاعمال يعودون الى بيوتهم حاملين حقائبهم المملوءة بالوثائق والمستندات التي كان ينبغي لهم دراستها في مكاتبهم .

استقل يوما بول ليدي ، مستشار الشبان في معهد المطالعة في جامعة نيويورك ، نائب رئيس احدى الشركات الكبرى . فقد كان هذا الرجل يقضي ليلاته وكل ايام « الويك اند » في قراءة بريده والاوراق الخاصة بعمله ، دون ان يبقى لديه اي وقت يكرسه لاسرته .

ولاحظ ليدي انه انما يقرأ النصوص كلمة كلمة . فدرسه بواسطة طرق خاصة على استخلاص فحوى اجزاء كاملة من الجمل والعبارات بدلا من التقاط كل كلمة على حدة . وعلمه ايضا التدريب على « جهاز سرعة القراءة » ، وهو كناية عن شاشة قائمة تنزل تدريجيا على الصفحة المقروءة بسرعة تضبط سلفا . فخيل لصاحبنا في بادىء الامر انه لا يهضم ما يقرأ . غير انه عندما راح يكتسب السرعة في القراءة اكتشف انه يفهم ما يقرأ . وما عثم ان سجل رقما قياسيا في سرعة القراءة ، اذ بات في وسعه قراءة ١٢٠٠ كلمة في الدقيقة الواحدة ، بدلا من ٢٢٥ كلمة .

## المطالعة والتعليم

في ميدان المطالعة ، تعود معظم العيوب الى اساليب التعليم المتبعة في الصفوف الاولى . ويرى الدكتور بتس ان شخصين من كل خمسة اشخاص اكرهوا ، في المدرسة ، على قراءة نصوص اصعب من ان يفهموها ، فاعتادوا عادات سيئة بسبب خمود الهمة او النشاط . الا انه من حسن الطالع انه في متناول كل واحد منا ان يتعلم كيف يقرأ بسرعة اكثر والحصول على فائدة اكبر . وليس للسن اي اهمية في الموضوع . وقد عمد اخيرا « مختبر للقراءة » الى اجراء التجربة التالية : ١٣٨ طالبا ، جمعوا فئات فئات بالنسبة الى اعمارهم ، اعلنوا جميعا ، بعد ان مروا بفترة تدريب مناسبة ، انهم حصلوا على تحسن ملموس في سرعة قراءتهم تراوح بين ٩٣ بالمئة عند افراد جماعة العقد الخامس من العمر ، و ١٤٢ بالمئة عند افراد جماعة الطلاب الذين تراوح اعمارهم بين العشرين والثلاثين .

وتؤكد الدكتورة نايلما مانتون ، التي تدير معهد القراءة في جامعة نيويورك ، ان الاولاد تحت سن العشرين ، بعد ٢٨ ساعة من التدريب العملي ، يمكنهم زيادة سرعة قراءتهم ثلاثة اضعاف ، وزيادة معدل فهمهم للنص المقروء بنسبة ٣٠ بالمئة تقريبا .

وما دمنا لا نستطيع متابعة تدريب خاص في هذا الميدان ، فان معظم الاختصاصيين متفقون على الاعتراف بأن بوسع كل واحد منا ان يحسن نفسه ، نفسه شرط ان يكون متمتعا بنظر جيد . ( اذا كانت القراءة تتعبك بسرعة ، واذا كانت تؤذي عينيك او تصيبك بصداع ، فاستشر طبيباً . )

## عشر نصائح

وهذه بعض النصائح حول الطر . التي يمكنك ، ايها القارئ ، ان تتمرّن عليها بنفسك :



★ اذا لم يكن بإمكانك ان تسمع نفسك من تحريك شفتيك والتلفظ بكل كلمة — الامر الذي يحكم عليك بالقراءة البطيئة — ضع اصبعك على فمك وابقه مطلقا تماما حتى ينح لك التلف على هذه العادة السيئة .

★ اذا كنت قد اعتدت ان تتبع الكلمات والاشعارات بأصبعك . مامسك النص الذي تقرا بيديك الاثنتين . اختر للقراءة مكانا هادئا حيث لا نسيء يلهيك او يشغل بالك ، ما أمكن ذلك . ولكن حذار من ان تستغل العزلة والهدوء للنامل والاحلام . . واجهد نفسك على حصر انتباهك في ما نقرأ .

★ اذا صادفك كلمات جديدة حاول ان تفهم معناها حسب سياق الكلام ، ولا ترجع الى القاموس الا فيما بعد .

★ ليرفرف نظرك فوق الاسطر . حاول ان تفهم دفعة واحدة معنى جملة بأسرها .

★ قم بالسباق مع المنه . . . قدر كلمات هذا المقال او ذاك الفصل . وحدد لنفسك مهلة قصوى . تم اضبط المنه على هذا الاساس ، واجهد في ان تنتهي من قراءة ما حددت قبل ان يرن جرس المنه . ومن ثم اجعل المدة القصوى المحددة اقصر فأقدر على مر الايام .

★ بعد قراءة مقطع ما سرعتك القصوى . حدد وقتا للتوقف لكي يوجز فكريا زبدة تفكير الكاتب . ونحقق من دقة ايجازك بالعودة الى مراجعة النص نفسه من جديد .

★ لا بعد مطلقا الى الوراء : ما ان تمر عينك على الكلمات حتى ينبغي لك ان تتجاهل وجودها . ولكم سندهشك معرفتك انه لم تفك اي نقطة هامة اساسية .

★ حاول الا تقرا غير الاسماء والموصوفات والافعال لكي ترى ما يمكنك استخلاصه بهذه الطريقة من النص الذي تقرا . ضع تحتها خطا :  
فذلك يساعدك في البدء . وتوقف عن وضع الخطوط عندما تعطي هذه الطريقة نتائج ملموسة .

★ ارسم خطا عموديا وسط عمود من اعمدة الجريدة . واتبع هذا الخط بعينيك محاولا ان تفهم معنى الكلمات على جانبي الخط .

★ تدرب باستمرار ، ففي ذلك سر النجاح ! وصدقني ان هذه اللعبة تستحق هذا التعب .

## لسيكولوجية الألوان

اللون الاحمر . من بين الالوان جمعا ، هو اللون المثير الذي يسترعي انباه الجميع ويحوز أعجابهم . وقد دعي بحسق « اللون العالمي » . فالاطفال ، وشعوب العصور الاولى ، والرجال والنساء المثقفون منهم وغير المثقفين ، كلهم على السواء يشعرون بارتياح عظيم لدى وقوع صرهم على اللون الاحمر . اما كره هذا اللون فيعود الى اسباب سيكولوجية ، اهمها حوادث مزعجة مفزعة مرت بالمرء في عهد الطفولة للون الاحمر علاقة وثيقة بها . وهذا اللون لا يوافق مزاج الاشخاص المرهفي الحس ، الشديدي التأثر ، ولكنه جزيل النفع لذوي النفوس الكئيبه التي يغلب عليها العبوس والسويداء .

واللون الاحمر يستخدم في شفاء الاضطرابات العقلية . فقد نزلت خسارة فادحة بأحد رجال الاعمال الاميركيين كادت تؤدي به الى الافلاس . فاثرت في اعصابه ، واضطربت قواه العقلية ، وبات اقرب الى المجانين منه الى العقلاء في تصرفاته وذهوله . فادخل مستشفى الامراض العقلية حيث تجري معالجة المصابين بالوسائل النفسانية المختلفة .

وكان قد رفض تناول الطعام اياما ، فادخله الطبيب حجرة جدرانها حمراء وكل ما فيها من اثاث يصطبغ باللون الاحمر القاني . وما هي الا اربع وعشرون ساعة حتى عادت الى المصاب شهيته فطلب طعاما ، وراح بليتهمه

شراة . وهكذا عاد الى سابق عهده بعد أن بخلص مما أصيب به من  
الذهول والغم اللذين كادا يؤديان به الى الجنون .

وثمة صحفية امريكى كان ينتابها الذهول والسويداء وكانت كلمسا  
شعرت بهذه الاعراض بدخل غرفة تزهو باللون الاحمر فتقضي بين جدرانها  
بعض الوقت ، ثم تعود الى مزاوله عملها ونشاطها العاديين كأن لم يحدث  
شيء .

وثمة دلائل على فعالية اللون الاحمر في الاثارة والتحريض . من ذلك  
ان سيدة عرفت باحيتها الحفلات الساهرة من آن الى آخر ، استنفدت كل  
الوسائل المبتكرة في احياء مثل هذه السهرات . وعبثا حاولت استنباط  
اسلوب جديد ، الى ان اهدت اخيرا الى اختصاصي في الالوان . فبسطت  
له مشكلتها . فوعدها بأن ينظم لها حفلة ساهرة تلاقى الاعجاب والنجاح  
شرط ان لا تقدم فيها المشروبات الروحية الا بعد ساعتين من ابتدائها فلم تر  
بدا من الاخذ براى الاختصاصي والنقيد بتعليماته .

وعادت الى منزلها فوزعت المصابيح الكهربائية الحمراء اللون في  
ارجاء البهو ، وفي السقف والزوايا ، وخلال الاثاث وتحتة . فكانت  
النتيجة ان نجحت الحفلة نجاحا باهرا بالرغم من ان المشروبات الروحية  
لم تقدم في اثنائها .

وصرحت صاحبة الدعوة الى بعض مندوبي الصحف بأن المصابيح  
الكهربائية ذات اللون الاحمر القرمزي قد اجترحت المعجائب اذ جعلت الزوج  
يهتم بزوجته ويبثها لواعج حبه . . . على شكل لم يسبق له مثيل . ترى ما  
راى الأزواج في استعمال المصابيح الكهربائية هذه في بيوتهم ومخادعهم ؟  
فهي توفر لهم سعادة بيتية ما كانوا يحلمون بها .

اما اللون الاصفر فلا يختلف عن لون ضوء الشمس الا بأن هذا اللون  
الاخير يصل الينا باردا لانه يقطع السموات الزرقاء . وعلى هذا يكون رد  
الفعل النفساني للون الاصفر اقل ايجابية من رد الفعل نفسه للونين الاحمر



أو الأزرق ، أي أن هذين اللونين الآخرين هما أشد تأثيراً في النفوس من اللون الأصفر . إلا أن هذا لا يعني أن اللون الأصفر سزال الاستعمال ، ماقل أهمال في استخدامه يفسد النتائج المتوخاة منه ، بينما لا يؤثر في شيء أي بغير بطراً على اللون الأحمر ، مثلاً .

والحالات النفسية التي استخدم فيها اللون الأصفر لا تقل عن تلك التي استخدم فيها اللون الأحمر . فقد طلب جماعة من سكان محطة في نيو درجزي إلى صاحب إحدى الشاهقة أن يطلي بنايته بغير اللون الأصفر لأن هذا اللون بززعجهم وبجلب اليهم المرض . فلم يبال الرجل بالشكوى ، ولم يعر المذمرين أدنى اهتمام ، فلم يكن منهم إلا أن رفعوا عريضة إلى المجلس البلدي يبتسبون فيها القضية ، ويطالبون بإزالة اللون الأصفر ، فنقص عدد الذين يصابون بالتقيؤ بمعدل خمسين في المائة .

أما اللون الأزرق فهو من أفقر الألوان ، بل من أقلها ايجابية ، ويستخدم للتخفيف من حدة حالات الهياج والتأثر التي تصيب بعض النفوس . فهو من هذه الجهة مسكن من الطراز الأول ، إلا أن هذا لا يمنع أن يكون للون الأزرق تأثير سلبي على ذوي الامزجة السوداوية الذين تغلب عليهم الكآبة والكمد . فعلى هؤلاء أن يتخلصوا من كل ما هو أزرق ، ويحيطوا أنفسهم بكل ما هو أحمر .

نحدث الألوان رد فعل طبيعياً ليس من السهل أن نرجع سببه إليها . وليس أدل على ذلك من الحادثة التالية التي هي أقرب إلى الخيال منها إلى الواقع . فقد طلّت إحدى المؤسسات التجارية جدران قاعة تعرض فيها البضائع باللون الأزرق بعد أن كان أبيض ، فكثر احتجاجات الزبائن من أن القاعة المذكورة باردة إلى درجة مزعجة ، مما أدهش مهندس المؤسسة الخاص الذي يعلم جيداً أن حرارة القاعة هي أياها لم تتبدل عما كانت عليه منذ أشهر .

وطليت الجدران الزرقاء نفسها بلون آخر امتزج مع الأزرق فبدت

الجدران بـرتقالية اللون . كما طلبت المقاعد بهذا اللون الجديد . فعادت الاحتجاجات ، ولكن الشكوى كانت ، هذه المرة من حرارة جو القاعة . بالرغم من ان درجة الحرارة الاصلية لم تتبدل ، فلما غيروا لون المقاعد البرتقالي اعتدل جو الغرفة وزالت الشكاوى .

والملاحظ ان ازدياد المبيع نابع عن استخدام بعض الالوان ذات التأثير السيكولوجي من دون سائر الالوان في الاعلانات . فقد دلت الاحصاءات المتعددة على ان الاحمر على اختلاف انواعه ، والبرتقالي ، والاخضر ، هي خير الالوان للاعلان ، وان الازرق والبنفسجي لا يصلحان للدعاية والاعلان بحال من الاحوال .

والالوان ، كالمقابر ، يجب ان تؤخذ بمقادير معينة ، والا كانت عواقبها وخيمة . وعلى هذا ينبغي لارباب المنازل ان يعرفوا كيف يوزعون الالوان في حجراتهم لئلا يسيثوا الى نفوسهم من حيث لا يدرون . ■

## نحن والألوان

من السهل جدا ان تقف على خلق صديق اذا استطعت ان تعرف ما هي الألوان التي يستحسنها ويفضلها على سواها .

اطلب الى صديقك ان يضع لائحة بالألوان المحببة اليه مبتدئا باللون الذي يعجبه أكثر من غيره ، وهكذا — وعندها يصبح في وسعك ان تكون فكرة لا بأس بها عن شخصية هذا الصديق ، وخلقته ، وطباعه . وهذا ما يدل عليه مختلف الألوان :

### اللون الاسود

يفضل هذا اللون المتشائمون على ما عداه من الألوان . ومن الصعب معرفة ما اذا كان هؤلاء يلبسون الثياب السوداء لفرط حزنهم وتشاؤمهم او لان الحزن والتشاؤم هما نتيجة ارتدائهم الملابس القاتمة اللون .

### اللون الابيض

يعجب هذا اللون الاشخاص المتقلبين في آرائهم ، والدين لا يستقرون على حال من الاحوال . والابيض هو اللون الذي يستحسنه اولئك الذين بفنقرون الى قوة الملاحظة والبديهة وروح الانتقاد .

## اللون الاحمر

يفضله الاشخاص الشديدي الحمية والمراس الغير ، والجسورون  
دوو الارادة الصلبة وهم عادة اشخاص يلذ لهم الاستماع الى اخبار  
المنازعات والمقامرات ، كما تلذ لهم قراءة القصص البوليسية .

## اللون الاخضر

هذا لون الفذيين على اخلافهم ولون ذوي النفوس المرفهة الحسن .  
وهؤلاء الاشخاص يفضلون الحياة المنقلبة الدائمة الحركة والنشاط على  
الحياة الهادئة التي تسير على ونيرة واحدة . اما الدقة فهي ابرز خصالهم  
وبخاصه الدقة في كل عمل يأتونه . وهم يسرون الى تحقيق غاياتهم بخطى  
وثيدة ولكنها ثابتة كميلاً بأن توصلهم الى هدفهم المنشود .

ومضلا عن هذا فهم يعرفون كيف يحافظون على شبابهم حتى سن  
مأخرة .

## اللون البنسي

وهو لون الاشخاص الذين يقبلون على العمل بنشاط عظيم ولا امر ما لا  
يستطيعون الوصول الى الغاية التي ينشدون . وهم على الرغم من  
اخفاقهم في اكثر الاحيان لا يفكرون بالسوء ولا يدعون اليأس يتطرق الى  
نفوسهم . فهم والحالة هذه اماناء ، جديرون بكل ثقة ، صبورون يحطمون  
المكاره بصدر رحب . ويتمسكون بالدين نهمكا شديدا .

## اللون البرتقالي

هو لون الثورة والعصيان . . فالاشخاص الذين يختارونه هم عادة  
اشخاص لا يعيرون التقاليد ادنى اهتمام ولا يلتفتون الى نصائح الناصحين ،  
كما انهم يتميزون بميلهم الى الكفاح وحبهم للتجديد في كل شيء ، وبنزوعهم  
الى الاستقلال . . .



## اللون الوردي

هو لون المنذرين ، وهم الذين يموتون اكثر الاحيان فقراء معدمين لولوعهم بالاسراف والمقامرة . وهم فضلا عن هذا غير جديرين بالتقة على الرغم من لطفهم الجم وجاذبيتهم ، وحيويتهم ، الا انهم يفتقرون الى قوة الإرادة .

## اللون الرمادي

يختار هذا اللون الاناس المنحفظون الشديدو الحذر ، والذين يتهربون من الاداء بأي بصريح يمكن ان يخرج موقفهم ويورطهم في امورهم في غنى عن تحمل عواقبها السيئة الوخيمة .

## اللون الاصفر

هو لون الاشخاص المحبين للحركة والتنقل من محيط الى محيط ومن بيئة الى بيئة سعيا وراء وجوه جديدة .

## اللون الازرق

هو لون الاكثرية الساحقة اي ٩٩ بالمئة من الناس . والصفة الغالبة عليهم هي حبهم الشديد للحركة ، واستماتتهم في سبيل الدفاع عنها . فالحياة والموت سيان عندهم في مثل هذه الاحوال . وهم رومنطقيون في نزعتهم ، محبون للاجتماع . . . لا تساوي الحياة في نظرهم شيئا اذا خلت من الموسيقى والفن والحب !

## النجاح عادة

...

هل ترغب في اكتساب الصحة والثروة والسعادة ؟ هل تريد ان تتمتع بحياتك الى اقصى درجة ؟ طبعا انك تريد ذلك . اذن لماذا لا تجعل من النجاح عادة ؟

هناك سر واحد للنجاح هو : العادة . وعادة النجاح المكتسبة هي التي تميز الامر من الفخر .

والعادة هي الشرط الضروري للتقدم والنجاح . لماذا كانت عاداتك حسنة كان العالم عند قدميك ، واذا كانت سيئة كنت انت عند قدميه .

والعادات تؤلف شخصيتك . وكل عادة جديدة تحدث في شعورك او وعيك الداخلي دافعا يحركه بقوة ديناميكية . وهذا هو المعنى الحقيقي للمثل القديم المشهور : « كما تفكرون تكونون » . ومن هنا كان من الضرورة بمكان كبير ان نسهر سهرا متواصلا على عاداتنا ، ونطرد تلك التي تدك دعائم نفوقنا وسيطرتنا على انفسنا .

والحقيقة ان المرء لا يساوي اكثر او اقل مما تساوي عاداته . وما العادات سوى الهبات المكتسبة التي تضاعف من قيمة تلك التي ورثناها . وان سر النجاح كله لهو في استئصال العادات السيئة واستبدال العادات

الحسنة بها . وتلك حقيقة يتجاهلها اغلب الناس . فتراهم يحاولون التخلص من العادات السيئة بواسطة قوة الارادة وحدها ، غيرددون مثلا : « اني اتعهد لنفسي بألا افعل ذلك مرة ثانية . لن افعل ذلك . لن افعل ذلك » . ويفعلون ذلك بالطبع .

يفعلونه لانهم نسوا المبدأ الاول في علم النفس الا وهو : « لا يمكنك ان تقل عادة ما الا باستبدال عادة اخرى بها » .

هنا حجر الزاوية في اساس النجاح . وكما ان الاشياء المرئية والمسموعة تنطبع على لوحة الذاكرة ، كذلك العادات تنطبع على لوحة الدماغ . فاذا اردت أن تجمع المال فكل ما ينبغي لك عمله ان تفكر وتعمل « ماليا » . تخلص من العادات التي تعوق سبيلك الى جمعه . وغذ مكانها العادات التي تتيح جمعه . وهذا يصدق كذلك على تلك العادات التي تشوه شخصيك وحياتك .

وكسائر الاشياء الجديرة بالحصول عليها ، ينبغي السعي الحثيث وراء العادات الحسنة . ويقتضي ذلك الجهد الصادق . ولكن قليلة هي الاشياء التي تبقى حليفه دالمة وثمينة كالعادات .

فالعادات تمنحك الوحدة الشخصية والمثابرة . والعادات تؤهلك للنجاح . والعادات توفر لك وقتك ، وتطيل حيدك .

تمنحك الوحدة والمثابرة لانك بواسطة العادة فحسب يمكنك ان تنفذ نفسك من سرعه الاندفاع والفوضى ، وتواصل طريقك الوحيد المؤدي الى الغاية المنشودة .

تمنحك النجاح لانك بواسطة عادات الدرس والكد والنشاط والاجتهاد المكتسبة تشرب نفسك بتلك الشخصية ، والفطنة التي تجعل النجاح نتيجة طبيعية حتمية لحياتك وعملك . وذو العادات الحسنة لا بد ان ينجح ضمن حدود عبقريته .

تطيل حياتك وتوفر وقتك لان الانسان ذا العادات الحسنة يكون قد حرر نفسه من قيود الرنابة - اي الروتين ، وبات في وسعه ان يمنح وقتا اطول لتلك القضايا الاكثر خلقا وافتاجا . وهو في عمله هذا يكسب وقتا ، ويزداد متعة بحياه لقاء مجهود اقل .

## انواع اربعة

هناك اربعة انواع من العادات : الطبيعية ، والعقلية ، والاجتماعية . والروحية . وعندما تنجح في ازالة الفاسد السيئ من هذه الفئات الاربع تكون قد اكتسبت الاسلحة الماضية التي لا يعترضها معترض . وبمهي العالم وكل ما فيه ملكا لك وبين يديك . ولا بد ان يعقب ذلك النجاح كما يعقب الليل النهار سواء بسواء .

ادمان التدخين عادة طبيعية ، وكذلك الكسل . . . انها من العادات المقتبسة ويمكن التخلص منها .

المطالعة وحب انجمال من العادات العقلية .

النهذيب والعادات السيئة من العادات الاجتماعية .

الحياة السليمة النظيفة عادة روحية .

وكلها عادات يمكن اكتسابها ويمكن تدميرها بالسماح للعادات المضادة ان تنهكها ونقوى وتشد على حسابها .

ولما هبنا الطبيعية تأثير كبير في عاداتنا . وخصائصنا الموروثة هي التي تملي علينا سبل اعمالنا . والعادة الملائمة لنا التي تستسيغها اذواقنا يسهل اكتسابها اكثر من تلك التي تخالف طبيعتنا . فانه ليسهل علينا مثلا ان ندمن التدخين اكثر من ان نمتنع عنه .

في وسع كل امرئ ان ينجح في حياته اذا ما وعى كل ما تقدم من وقائع وحقائق . وجل ما يطلب اليه تذكره انه لا يسعه فقط ان يريد النجاح



بل ان يسمى الى اكتساب العادات التي تكمل له النجاح . وبعد ذلك  
تصبح القضية قضية استبدال .

اندا يكوين عادة المنيرة . عود معك عمل اشياء بكرهها . لا  
تعرض عن شيء . امحر بصلتك وبمسكك بموقفك . امحذ لنفسك هذا  
النسار : « المثابرة اساس النجاح والازدهار » ثم احبس وبيدك قلم  
ومرطاس ودون كل عاداتك السيئة مما فيها العادات التي تنكر انها فيك .  
والى جانبها عدد عادات النجاح . العادات التي يمكن ان تصنع منك الرجل  
الذي يريد ان يكون . عذيد يصبح لديك برنامج . بل خريطة مفصلة  
لحياتك . ولا يبقى الا ان تمشى على هذا البرنامج فتستبدل باصرار  
وعناد ، وكل شهر . او كل شهرين . او كل ثلاثة اشهر . او كل سنة .  
عادة سيئة بعادة حسنة . . .

## قالوا في النجاح

وحتاما . اليك ما يقوله بعضهم في النجاح :

مفي قصيدة « ادا » الشهيرة للشاعر الانكليزي رديارد كبلنغ ، التي  
نحمل وصاياها الى امه ، يقول الشاعر :

« اذا كنت تستطيع ان تحلم — ولا تجعل من احلامك سيذا عليك . . . .  
« اذا كان بوسمك ان تملأ الدقيقة التي لا ترحم . بها قيمته مستون  
بانيه من العدو والركض .

« فستكون لك الارض . وكل ما فيها . وما عليها ، وستكون — اكثر  
من ذلك — رجلا ، يا بني ! » .

اما ادولف هتلر فيرى ان النجاح هو الحكم ائدنيوي الوحيد . والفصل  
بين الحق والباطل ، بين الصواب والخطأ ! . . .

ونعود الى القرن الخامس قبل الميلاد ، والى بلاد الاغريق ، لنستمع الى آخيلوس يقول :

« البشر لا يشبعون مطلقا من النجاح . »

واخيرا هذا القول للمفكر الروماني سينيكا :

« النجاح حالة لا تعرف الراحة ! » .

## الاقتصاد في الوقت

عندما تحدث احدهم عن ادموند بيرك الكاتب والمفكر ، ورجل الدولة البريطاني المعروف امام احد اشقائه قال هذا الشقيق بلا تردد :

— لما كنا صغارا ، وفي طور الشباب كذلك ، لم يظهر اخي ادموند اي مهارة خاصة تلفت النظر او اي ذكاء خارق يحسد عليه . كل ما كان يميزه منا انه ينسحب للقراءة والمطالعة بينما نمضي نحن اشقاءه وانسبائه ، في مد فترات لهونا ولعبنا ... وكان يردد : « انا لست اكثر شجاعة منكم ، ولكن في نفسي غريزة الخوف من اضاعة الوقت .. انه بضاعة ثمينة ، لا نعوض ، وينبغي الاقتصاد بها .

هوذا ، اذن . نجاح يقوم على اساس قاعدة ذهبية واحدة : الاقتصاد بالوقت ، وحسن استعمال هذا الوقت الذي تقتصده .

ولكن كيف السبيل الى الاقتصاد في الوقت في مثل حياتنا التي غالبا ما تكون مضطربة ؟

الايام فيها تبدو غير كافية لتنفيذ كل ما نرجو تنفيذه وانجازه ؟

هناك تاجر مجوهرات ، عالمي الشهرة ، وقته يحسب بالثواني ،

علم النفس في حياتنا اليومية—١٠ ١٤٥

استطاع ، على اساس مبدأ ادموند بيرك ، النجاح ، وذلك بتطبيق نظرية الاقتصاد بالوقت . فلنستمع الى ما يقوله في هذا الصدد :

— هذا المبدأ الاساسي ورثته من ابي . . لقد كان صائعا مثلي ، يمارس الصناعة التي امارسها اليوم . كانت المائدة التي يعمل عليها طوال يومه يتجمع تحتها غبار المعادن التي يعالجها فكان يجمع هذه الكناسه كل ليلة ويجعلها في كيس ، يحمله مرة او مرتين في السنة الى احد المصانع التي تصهر المعادن ، فيصنع من هذه الكناسه المكسبة سبيكة ثمينة يبيعها بمبلغ لا بأس به من المال . ويضيف الصائغ العالي الى ذلك قوله :

— وكان ابي يقول لي : اترى ، هوذا مبلغ من المال ياتيني ، اعتبره ربحا صائما ، ما دام ثمن الكناسه التي كان يمكن ان تذهب ههنا ، والتي يهملها الكثيرون . وفي كل مرفق من مرافق الحياة هناك كناسة ، اذا صح التعبير . فاذا انت اضعت عشر دقائق يوميا دون ان تكتس فيها شيئا ، فذلك تفقد عشر دقائق كان بإمكانك ان تنيد منها لمائدة هيبه .

ولكن كيف يمكن لهذا الجهد المبذول في استعادة الشيء الضائع ان يحمل الينا الفائدة ، والنجاح ؟

اليكم ابلغ مثال على ذلك تقدمه الينا الكاتبة الشهيرة مدام دو جنليس . فقد كانت هذه الادبية مربية بنات الدوقة دو شارتر وكانت تحبر بضعة سطور ، او بضع صفحات ، وهي في انتظار طلبذاتها لتعطيهن الدروس . فاستطاعت بتوفيرها هذه الدقائق القلائل ان تضع ثمانين مجلدا قيما .

في مصلحتنا جميعا ، دون ان نكون ادموند بيرك ، او مدام دو جنليس ، الا نهمل الوقت ونهمله ، فندع الدقائق مهما تكن قليلة ، تمر دون ان نفيد منها بشئها . فاني ذلك فرصة لايجاد وقت جديد ، كل يوم ، بحيث تتوفر ساعة يوميا يمكننا ان نصنع فيها ما يحلو لنا مما يعود علينا بالفائدة او



المتعة . وهناك وسائل وامور شتى لشغل هذه الساعة بها يعود علينا بالفائدة او بالاقتصاد في بعض النفقات ، كان نقوم بأعمال تكلفنا لو اوكلنا امر القيام بها الى سوانا .

اما الذين لا يمكنهم توفير ساعة كاملة يوميا ، او بعض ساعة ، فيمكنهم على اقل تعديل توفير بضع دقائق ، سواء قبل تناول وجبات الطعام او في فترات اخرى من فترات اليوم . . وفي هذه الدقائق التي تبدو تافهة في نظر الكثيرين يمكن للمرء ان يتعلم خمس كلمات من اي لغة اجنبية في اليوم الواحد ، يصبح مجموعها في نهاية السنة ١٦٢٥ كلمة . . وهي ، ولا شك ثروة جديدة يضيفها من عرف كيف يشغل فترات الفراغ الى كل ما لديه .

واستعادة الوقت المنهل لها كذلك ميزة اخرى . فلك باننا خلال الدقائق التي لا نشغلها كما ينبغي نعمل نحن انفسنا بالسرعة البطيئة ، فنترك مجالا للصدا المعنوي كي يغزونا مما ينتج عنه فقداننا النشاط . والهمة ، والحيوية . واقتصادنا باللحظات الضائعة يتيح لنا ان نحافظ على قوة عزيمتنا ، ومضاعفاتها ، فضلا عن ان اهمال هذه اللحظات يخلق المجال امامنا للانفاق بلا حساب في امور لا طائل منها لمجرد هدر الوقت . . . ولا بد ان يؤثر ذلك حتما في ميزانية كل واحد منا .

اذن ، فضلا عن الكسب الذي يعود علينا من الالمادة من غبار الساعات المهمة هناك كسب مؤكد ، مضمون من توجيه هذه الساعات نحو هدف مثمر .

فلنتسج على منوال ادmond بيرك ، ونعمل بمبدأه . فالمراقبة مضمونة ، وبين طياتها يقوم اساس سر النجاح بالنسبة الى الكثيرين منا . . . ■

## النظر الى الحياة بجديّة مفرطة

انتظر الى الحياة نظرة مفرطة في الجد ؟ اتدع الامور الصغيرة التي لا قيمة حقيقية لها ولا نتائج ؟ انتقضي الليالي مؤرقا قلعا على احوالك . ومتصورا ان امورا اسوا ستحدث لك ؟ وحتى عندما يكون بوسعك ان تفرح او تأخذ الامور بسهولة اكثر ، فانك تقنع نفسك باستمرار انك لا تستطيع ذلك ، وانه لا ينبغي لك ان تقوم بما انت قائم به ، وانك ربما ستقالم غدا لما تجرات واستمتعت به اليوم ؟

انا اعرف اناسا كثيرين في مثل هذه الحالة . اناس يفسدون دونها وعي منهم حياتهم وحياة اولئك الذين يحيطون بهم لانهم ينظرون الى الحياة نظرة مفرطة في الجدية . لا احد استطاع حتى الآن ان يساعد حالة ما بالقلق شأنها . ولم يحسن احد قط صحته بقلقه على حالته الصحية . ولكن على الرغم من ان معظم الناس يعرفون جيدا الاذى والشقاء اللذين يجلبونهما على انفسهم بسبب قلقهم ومخاوفهم ، فان القليلين منهم يبذلون جهدا صادقا للالتزام موقف ذهني جديد من الحياة .

نحن جميعا بحاجة الى روح المرح والفكاهة في هذه الايام لكي تمنحنا التوازن الصحيح . ذلك بان القدرة على الاسترخاء والتخفيف من حالة ضخمت نفسها في تفكيرنا هي عون كبير لاجتيازها . ان شيئا غالبا ما يحدث في اللحظة التي ندع فيها الامور تجري ، قائلين لانفسنا : « لقد بذلت كل ما بوسع بشري ان يبذل . الان ينبغي لهذه الحالة ان تهتم بنفسها ! »

هذه الحالة الذهنية تمنحنا الشعور بالانفصال المؤقت عن القلق والاضطراب ، وتتيح لعقلنا الداخلي ان يقترح طريقة للتخلص مما نعاني . ذلك باننا عندما نكون فريسة القلق الشديد ، فاننا نكون قريبين جدا من مشكلتنا بحيث لا يمكننا رؤية السبيل الى حلها . ولكن الآن ، فان الطاقة الخلاقة بداخلنا ، تتحرر من أجل ان تبأثر العمل منذ اللحظة التي يخلد فيها جسمنا وفكرنا الى الاسرخاء . انها تنتج وتبكر افكارا وتجذب اليها فرصا لم نكون لنتعرف اليها فيما لو كانت رؤيتنا الداخلية ملبدة بسحب الانكار الكثيية الثقيلة الوطاة .

ان السعادة لا يمكن ان تنزع او تحجب بانائية عن الآخرين ، فهي تأتي الى اولئك الذين يتناغمون مع جزر الحياة ومدّها المترنين المناغمين . والغريب في الأمر اننا لا نستطيع الاحتفاظ بشيء بمجرد تمسكنا به . ينبغي لنا أن ندعه يمرّ وينتقل الى سوانا . انت ليس بإمكانك ، مثلا ، ان نوقف نهرا عن جريانه نحو البحر . فاذا ما فعلت فان مياه ذلك النهر ستفيض من فوق ضفتيه تاركة الدمار . كل شيء في الحياة حركة — تحرك وتغير — وتطور او تقدم . وكل شيء هنا من أجل أن نستخدمه وننقله الى سوانا . دما يجري في عروقنا جريانا عاديا ، والدورة الدموية تتم هكذا . فاذا ما حاولنا وقف هذه الدورة الدموية ، وكبحنا جريان الدم ، فاننا ندفع حياتنا ثمنا لذلك .

يتشبث البخيل بالمال الذي بين يديه خشية عدم الحصول على شيء منه فيما بعد . فتسلبه مخاوفه سعادة الحياة ، ولا تلبث ان تحطم صحته ، وبالتالي تحول دون تدفق المال عبره . علينا ان نعتبر المال ساقية جارية . ومهما تبدو لنا هذه الساقية في الوقت الحاضر ضيقة ، فينبغي لنا ان نعلم اننا اذا ما اقمنا سدا لهذه الساقية وحاولنا كبح تدفقها بالاختران والادخار ، جعلنا الساقية تدل مجراها وتسيل في مجار وقنوات اخرى .

لا تنظر الى المبلغ الذي يمكن ان يكون في يدك اليوم نظرتك الى انه آخر مبلغ معك . الواقع انه يمكن ان يكون كذلك حاليا ، ولكن هناك فترات

اخرى ، ومبالغ اخرى بانتظارك . فبقدر ما تتمسك بالشئ ، يكون تأثيرك على نفسك اعمق من حيث اقتناعك بأنه « المبلغ الوحيد » . وانك هكذا ، ودونما وعي منك ، توجه هذه الطاقة الخلاقة للتصرف على اساس انه المبلغ الاخير الذي بين يديك !

اعرف تماما كم هو صعب عليك ان تؤمن بأن مبالغ اخرى ستأتيك — وان التدفق سيستمر اذا انت انقضت هذا المبلغ الذي يبدو لك انه كل ما لديك ، لأن ما تعرفه هو أنك تحتاج اليه حاجة ماسة . واعرف أيضا أنك لا تستطيع حمل نفسك على فعل ذلك في حين ان شيئاً في داخلك يقول : « ها هو آخر مبلغ معي يذهب . ماذا سأفعل الآن ؟ لقد أصبحت خالي الوفاض ! »

ان اكراه نفسك على الاسترخاء لن يأتيك بالحالة التي ترغب فيها . فعندما تكون مضطرا الى تكلف شيء ، فان ذلك ، كما سبق ان ذكرت ، دليل على أنك لست واثقا كفاية من ان هذه الطاقة الخلاقة بداخلك يمكنها ان تنجز ، بتوجيه منك ، ما تريد وتشتهي ، وفي مناسبات ، ما تحتاج اليه كثيرا .

لكل انسان مشاكله اليومية في الحياة . بعضهم يواجهون مشاكلهم بعزم ، والآخرين يقومون بالكفاح . وكثيرون مستعدون لبذل أي شيء للتغلب على حالة ما فيما لو عرفوا كيف يحاربونها . ولكنهم يشعرون ، ربما كما شعرت انت نفسك ، بأنهم مجرّدون من السلاح — كما لو كانت الحالة اقوى مما تستطيع احتماله — وكما لو أنك لن تستطيع استعادة ما فقدت ، او الامل بتحقيق ما حلمت يوما بتحقيقه .

عندما يكون هذا شعورك ينبغي لك ان تتشجع من مجرد ملاحظة الطريقة الرائعة التي يعمل بها باستمرار قانون العقل الباطن في حيوات الآخرين . ولعلّ افضل مكان للحصول على مثل هذا الدليل هو قراءة الصحف اليومية .



لعلك قرأت ذلك الخبر الذي ورد من مدينة ليفربول ، في  
نوما سكوتيا ، وبطله توماس هويل ، رجل المال الأمريكي  
من شيكاغو ، اذ حطم الرقم القياسي في اصطيد سمك التن بالقصبة  
والصنارة . فقد بلغ وزن سمكة الاستميرية الجبارة التي سحبها من مياه  
البحر ٤٣٧١٤٥ كيلوغراما ، وكان الرقم القياسي العالمي حتى ذلك الحين  
٣٨٤٥٠٢ كيلوغراما الذي سجله الرياضي الانكليزي ل. متشل هنري .

وقبل اصطاده هذه السمكة ذات الحجم القياسي ، كان هويل قد  
اصطاد مرة سمكة مماثلة زنتها ٣٤٨٧٧٦ كيلوغراما بعد ان  
جرت زورقه البخاري مسافة ٣٢٠٠ كيلومترات في صراع دام اثنتين وستين  
ساعة كاملة متواصلة . وظن وقتئذ انه اصطاد اكبر سمكة تم سحبها من  
المياه الاميركية الشمالية ، غير انه لما نقل مخبرو الصحف نبا السمكة  
الكبيرة التي اصطادها ذلك الرياضي الانكليزي ، صرح هويل بأنه شعر  
« بصفره » . ولكنه لم يكن هيبا ، فغال بينه وبين نفسه : « حسنا ، ان  
افضل ما يمكن عمله هو البقاء في ليفربول حتى احطم الرقم القياسي ! »

وفي الاسبوع التالي اصطاد هويل سمكة كبيرة جدا اعتقد الاصدقاء  
الذين كانوا يرافقه انها ستحطم الرقم القياسي . وراقبوا العمال وهم  
يجربونها الى الميزان . فلما وضعت فوق الميزان لم تسجل من الوزن سوى  
٣٧٥٩٩٠ كيلوغراما ، وكان ذلك اقل من وزن سمكة الرياضي الانكليزي  
متشل هنري بـ ٩٥١٣ كيلوغرامات .

وتولته خيبة امل ، بالطبع ، ولكنه صرح بعزم اكبر امام الفريق الذي  
يرافقه بقوله : « لا بأس ! تعالوا ، ودعونا نسطاد سمكة اخرى ! »

لقد كشفت مثل هذه العبارة تمتع توماس هويل بحالة ذهنية رائعة ،  
وقوة طبيعية على حصر الفكر — مقدرة على تصور ما يرغب في الحصول  
عليه على الرغم من الفشل .

وتمضي القصة لتروي ان هويل حول اتجاه زورقه البخاري مجددا

شطر « نقطة مرسى » : حيث رمى بصنارته في المياه . ولم تنقض فترة حتى التهمت الطعم أضخم سمكة وعلقت بالصنارة . وقد أبقي شدة القسبة فيها مفتوحا ، الأمر الذي جعل السمكة الجبارة تفرق في غضون ثلاث ساعات ونصف الساعة . فلما سحبت الى اليابسة ، لم يكتف هوويل اعترافه بأن ذلك كان أعظم ما عرفه من اثاره في حياته ، ما دام يستطيع الافتخار بأنه سجل رقما قياسيا في النهاية !

هذه القصة الواقعية توضح بصورة مذهشة كيف يمكن استخدام هذه الطاقة الخلاقة الداخلية بشكل حاسم ، لمصلحتنا في كل تجارب الحياة . ذلك بأن توماس هوويل ، الذي تخيل نفسه بكل حيوية وثقة انه يصطاد أضخم سمكة من سمك الترن تم صيدها حتى الآن ، قد منع عقله الباطن مخططا او برنامج عمل ذهنيًا يسترشد به ويتبعه . فقد وجه عقله الباطن لحمله الى المكان الذي يمكن ان يصطاد فيه اكبر سمكة ، وحقق هوويل في النهاية طموحه كنتيجة لتصوره الممتاز !

عندما تعلم أن الكثيرين من الرياضيين حاولوا طوال سنوات اصطياد سمكة أضخم ليتباهوا بأنهم يسجلون رقما قياسيا في هذا المجال ، فإن ما قام به هوويل يصبح انجازا اكثر روعة لكونه دليلا على ان بوسعنا اصدار الأمر الى هذه الطاقة الخلاقة الداخلية لتقوم بما امرناها به .

ان هوويل لم ينظر الى فشله المتكرر نظرة جدية مفرطة . فقد انهك في الحصول على الشيء الذي طالما اشتتهه نفسه . فعمل في سبيل تحقيق ذلك بكل جدية وحماسة وثقة لا مجال لانكارها . ولم يكن يساوره اي قلق او خوف من انه لن يتمكن من اصطياد أضخم سمكة . وهذه كلماته بعد ان منى بالفشل مرتين : « علينا ان نمضي من فورنا لاصطياد سمكة اخرى ! »

اذا كان بمقدورك الاحتفاظ بمثل هذا التفاؤل وانت تواجه خيبة الامل والفشل ، فانك لن تلبث طويلا في حالتك الحاضرة . واذا كان بوسعك الرؤية من خلال مشاكلك ومصاعبك وخيبات امك — رؤية نفسك تتغلب عليها وتقهرها — رؤية نفسك مسترخيا ، وعارفا ان الأمور الحسنة يجب

ان نأتيك استجابة لتصورك الحي والواثق لها . فان حياتك كلها لن تثبت  
ان تتبدل ، وستعرف بالنالي سعادة وصحة جديدين !

وكما يقول توماس هوويل ، ربما : « هناك الكثير من السمك الكبير  
في المحيط يمكن اصطياده ! »

والى ذلك يمكنني ان اضيف : « قرّر أي نوع من السمك الضخم تريد ،  
واسع وراءه بالحماسة والتصوّر نفسيهما اللذين اظهرهما هوويل ، فلن  
تلبث ان تجد هذه السمكة لدى طرف قصبتهك — فتتحقق بذلك الشيء الذي  
نرغب فيه اكثر من سواه في هذه الحياة ! » ■

## كيف تحدد موهبتك في الحياة

كم مرة سمعت صديقة او نسيبة تبدي هذه الملاحظة : « اني مستعدة لتقديم مليون ليرة لاصبح بمثل موهبة فلانة . ان الجميع يحبونها . لها اعظم شخصية ، وتبدو دائما انها تعرف ما ينبغي القيام به ، او قوله في الوقت المناسب ! »

اولم تلاحظ لدى سماعك اناسا يبدوون مثل هذه الملاحظات ، مقدمين مليون ليرة للحصول على شيء لا يمكن لاي مبلغ شراؤه ، كيف ان معظمهم غير مستعدين لتقديم الشيء الوحيد الضروري ليصبحوا مثل فلانة ؟

ان الشيء الوحيد المطلوب لتحقيق امر مهم في الحياة هو التركيز — القدرة على التصور والرغبة فيه ، ورسم صورة ذهنية لما هو مرغوب فيه ، ومن ثم تدعيم هذه الصورة ببذل كل جهد في سبيل بلوغها .

ان كل امرأة موهوبة ، وجذابة ، ومحبوبة ، لم تكتسب هذه المزايا بمحض المصادفة . ولا هي استطاعت شراؤها بأي مبلغ من المال ، مهما كانت قيمته . فلعل وراء شخصيتها المحببة ، قصة امرأة ضحّت بالكثير من المتع العادية لتنمية بعض المواهب الطبيعية التي تتمتع بها . ومجرد كون الجميع يحبونها يدل على انها امنت تعاطفا ومشاركة وجدانية مع الآخرين ، وتفهما واهتماما صحيحا بالنسبة اليهم .



وهي تقول الشيء المناسب في الوقت المناسب لأنها تسيطر على نفسها . وتقوم بالعمل المناسب في الوقت المناسب لأنها لا تفكر في نفسها أولا . . . . . انها دائما تفكر في الآخرين ، متكهنة بما يرغبون في أن تعمل من أجلهم . ان كل هذه العوامل التي تسهم في شهرة فلانة . لهي في متناول كل امرأة — وكل رجل . ان تحقيق الموهبة والشهرة يتوقف فقط على الثمن الذي نحن مستعدون لدفعه من الجهد والتصوير المتواصلين .

لم يصل اي كائن بشري قط الى اي مكان بمجرد اشتهاء شيء يملكه الآخرون . وقلما يتمتع شخصان بالمواهب المتشابهة نفسها . وبدلا من ان نقتد مهارة الآخرين ، ينبغي لنا الكفاح من أجل اكتشاف الموهبة الخاصة وتنميتها والتي يمكن ان تؤدي الى النجاح الخاص بنا .

في الوقت الحاضر قد يدخل في روعك ان الحياة ضئلت عليك ولم تمنحك ما ندعوه الموهبة . ولعلّ الواحد منا لم ينعم بما يعتبره تعلما جيدا . ولعلّ قسوة الظروف الظاهرية حالت بينه وبين التجارب التي يشعر انه كان ينبغي ان تنوخر له لكي يطور القدرة التي يرغب فيها وينميها . ولعله لم يكشف بعد اي موهبة خاصة ، او ميلا خاصا ، يشعر انها يمكن ان يقدمها اليه الكثير بطريقة شخصية ، او اجتماعية ، او تجارية . ولكن اذا لم يكن لدى الواحد منا الموهبة ، فدعونيؤكد له ان هذه الموهبة موجودة . انها فيه ، والمشكلة تكمن في اكتشافها ، وابرازها .

لم يولد بعد الشخص الذي لا يتمتع بنوع من الموهبة — نوع من القدرة الكامنة للقيام ولو بشيء واحد ، باتقان ، حتى ولو كان ذلك الشيء حفر خندق ليس الا . وقليلون جدا ، مهما تكن ميادين نشاطهم ، هم الذين عرفوا كيف يستغلون استغلالا كاملا المواهب التي ولدوا متمتعين بها . والسبب في ذلك هو ان قليلين عرفوا كيف يحلّون أنفسهم ، وكيف يرون انفسهم كما يراهم حقا الآخرون ، وكيف يرون في انفسهم الامكانيات التي لا يمكن لسواهم رؤيتها !

إذا كان بوسع الواحد منا رؤية امكانيات في نفسه ، بغض النظر عن آراء الآخرين ، فان لا شيء يمكن أن يقعه عن بلوغ هدفه في النهاية . ففي كل يوم ، في كل جزء من اجزاء العالم ، هناك شخص يحقق النجاح . لم يعتقد أحد ان لديه فرصة للنجاح ، سوى ان هؤلاء الاشخاص آمنوا بأنفسهم ايمانا مطلقا . وليس ثمة شيء يمكنه ان يزعزع ذلك الايمان — مهما يكن مبلغ الصعوبات ، والعقبات ، والهزائم التي تأتيه من أولئك الذين كان يمكن ان يساعده . ذلك بان الطاقة الخلاقة في داخل هؤلاء الاشخاص حملتهم الى النجاح الذي راوا انفسهم يبلغونه .

انت لا تحتاج الى المال لتبدأ سيرك على الطريق المؤدي الى النجاح . بل ما تحتاج اليه حالة ذهنية مبدلة . والمال سيأتيك بعد ذلك . انت تحتاج الى معرفتك نفسك — لكي تستطيع استكشاف براعاتك المخبوءة ، غير المتطورة — مواهب ما ان تطلق من عقالها وتنبثق ، حتى تفعل من أجلك ما فعلت مواهب الآخرين لهم ومن أجلهم .

بإمكانك ان تستخدم المبدأ المعتمد لبلوغ العقل الباطن ، والسيطرة عليه ، وهو يقضي بالتركيز وحصر الفكر ، وصنع صورة ذهنية صحيحة عما ترغب في بلوغه في الحياة . انظر الى هذا بعين فكرك . تخيل الأشياء التي تود أن تأتيك ، أو ان تحدث لك ، تصورها بحيوية بحيث ترى نفسك انك تقوم بها ، أو انك تجسدها .

وبقدر ما تزيد قدرتك على تصور ما تريد بوضوح ، فانه سيقرب منك شيئا فشيئا . وأخيرا ستجد ما كنت ترغب فيه تحت امرتك ، وفي متناول يدك .

ان ذلك يتيح لك بلوغ الجزء الأوغل أو الأعمق من أفكارك ومشاعرك . وينصح لك ان تدرس ما تودّ حقا القيام به — ما تشعر حقا بأنك تستطيع القيام به .

ومن الضروري لدى تحليلك نفسك ان تنسحب حيث يمكنك ان تشعر  
بالتحرر من آراء الآخرين واوامرهم . اجعل جسدك يسترخي ، واعمل  
على جعل عقلك الواعي سلبيا . ثم حول افكارك الى الداخل وسل نفسك  
بكل نزاهة ماذا تعتقد انك اهل له — في اي اتجاه تكمن مواهبك او  
مبولك .

لا تسمح لعقلك الواعي ان يتدخل في تأملاتك . ذلك بانك اذا شعبت  
ذلك فانه يجبر الى خوفك وقلقك افكارا وعقد نقصر يمكن ان تكون فيك .  
فتحاول كل هذه الاشياء ان تقول لك انه ليس في قدرتك ما تريد داخليا  
القيام به ، اذا ما حاولت ذلك .

ولكنك الآن تصفي الى ذاتك الداخلية تتحدث ، وتصفي باذنك  
الداخلية الى ما لدى عقلك الباطن او اللاواعي من اقوال . وهذا هو الجزء  
منك الذي يحتوي على كل شيء تود ان تكونه ، وهو المجموع الاجمالي  
لكل ما كنته حتى هذه اللحظة . ولدى هذه النفس الداخلية الجواب الصحيح  
لكل مشكلة . والسبيل الى الحصول على هذا الجواب هو ان تضع جانب  
كل الافكار التخمينية ، والتشكيكية ، والحذرة ، وتجعل نفسك هادئا  
جسديا وذهنيا ، وتدع عقلك الباطن ينقل الحل الى عقلك الواعي على  
شكل فكرة ، او حس باطني ، او شعور قوي في اتجاه ما .

وعندما تتأكد من انك تلقيت الانطباع الصحيح فيما يتعلق بذاتك ،  
لا تدع عقلك يتدخل ليقنعك بأن تتصرف على هذه الصورة او تلك ، لانه  
عندما يتعلق الامر بأشياء لم تحققها بعد ، فان عقلك الواعي ميال الى  
تحذيرك : « يستحسن عدم الاهتمام بذلك . انه لعمل طويل ، صعب ، ان  
تكون موهوبا ومشهورا كفلانة او فلان . وحتى لو بذلت الجهد في هذا  
السبيل ، فكثر في الأمور التي يمكن ان تحدث للحؤول بينك وبين الوصول  
الى غايتك ! »

واذا انت اصبغت الى مثل هذا النوع من « الحديث » الذي يأتيك  
من عقلك الواعي المليء تماما بالشعور بالاخفاق في الماضي ، فانه سيحكم

عليك بالاخفاق قبل أن تبدأ .

لطالما سمعت بعض اصدقائك يردد : « لقد ناقشت نفسي في ما أود القيام به حقا . في ذلك الوقت لم اكن أوّمن كفاية بنفسي . ولم اكن أود المغامرة . ولكنني لو صممت اذ ذاك ، وعملت بوحى ميسولي بدلا من الاصفاء الى نصائح الآخرين لكنت وصلت الى حيث وصل فلان اليوم . ولكن الآن ، بالطبع ، فات الاوان ! »

الواقع انه لا يفوت اوان تبديل مركزك في الحياة ، ماديا ، سواء اكنت متقدما في السن أم شابا . فبعض الانجازات ، كما هو طبيعي ، يتطلب نوعا من طول الوقت لتحقيقه ، وبعض الجهد الجسدي او الذهني . وفي حين تكون قد فوّت على نفسك الكثير من الفرص الممتازة ، فبوسعك ، مع ذلك ، تكيف نفسك مع الظروف التي يمكن أن تحيط بك ، فتفوز من الحياة بأكثر مما ظننته ممكنا .

وما أن تقرر مرة أين تكمن موهبتك أو ميلك ، حتى ينبغي لك أن تتخيل نفسك ناجحا في هذا الميدان . انظر الى نفسك كأنك تقوم بالعمل الذي ترغب فيه . ولا بأس اذا كانت موهبتك بعد غير نامية . فان عقلك الباطن سيهتم ، حالما يتسلّم الصورة الذهنية الصحيحة للنجاح ، بتوفير الخطوات الصحيحة التي يمكن بواسطتها تنمية هذه الموهبة الى حدّ احداث هذا النجاح .

ان للفكر قوة ، وينبغي أن يكون لكل منا الثقة بنفسه على مجابهة تجارب الحياة ومحنتها ، والمعرفة للانفاذة الى اقصى حد من اقل شيء ، وتحويل ما يعتبره الآخرون عائقا الى مصدر قوة .

وكما سبق أن ذكرت قبلا — ليس عليك ان تمنح أحدا مبلغا ضخما من المال لكي تكون ما ينبغي أن تكون ، بل عليك ان تمنح نفسك الكثير الكثير من الاهتمام بنفسك . فالسيطرة على ذاك الداخلية والطاقة الخلاقة



التي تتمتع بها هما — كما لن تلبث ان تكشف ، اذا لم تكن قد اكتشفت  
ذلك بعد — الاثارة والمتعة في الحياة ، ولن تندم على الوقت الذي قضيته  
مع نفسك اذ تتبين الفوائد الجسدية والذهنية المتزايدة التي يمكنك  
استغلالها .

السلوك يأتي مع التفكير الصحيح وردة الفعل الصحيحة للامور  
التي تحدث لك . والموهبة تأتي عبر التطبيق الذكي لبراعتك الداخلية في  
الميدان الموهب له . والشهرة تأتي عبر عطائك السخي من مواهبك ومن  
ذاتك الى الذين استحقوا ان يكونوا اصدقائك . والنجاح يأتي بنسبة ما  
بذلت من جهد لتستحق الاشياء التي تخيلتها لنفسك .

افن ، ابدا منذ الان بتحليل قدراتك وامكانياتك ، محددا ما اذا كنت  
تنال من الحياة كل ما تستطيع نيله ، مقيما نفسك لتكشف ما اذا كنت  
تقوم بالعمل الموهب له اكثر من غيره ، محققا في بعض الصفات او العادات  
التي يمكن ان تكون مسيئة الى الآخرين دون علمك . انظر الى نفسك وقد  
نزعت عنها طبقة السكر التي تغطيها . لا تدع كبريائك تخفي عيوبك .  
لا تحاول ان تدافع عن ضعفك امام ذاتك الداخلية . صم على تفضيل  
ايداء نفسك بنفسك بدلا من ان تدع الآخرين يؤذونك . بكلمة اخرى ،  
يستحسن ان تعترف بانك اقترمت خطأ مدمرا بدلا من ان يشار الى هذا  
الخطأ في العلن .

لن حيلتك لشيء ملكك لتصنع منها ما تريد وتشتهي . ولكن تجرا على  
ان تكون انت نفسك في كل وقت . ولا تدع اي شخص او أي قوة يحولان  
دون قيامك بما تود القيام به اكثر من سواء — لان في ذلك تكمن اكبر  
امكانيات النجاح !

## الثقة بالنفس

ما مبلغ ثقتك بنفسك ؟ الى اي حد انت واثق من قدرتك على تحقيق ما تود تحقيقه ؟ بالطبع ، يمكنك ان تدعي امام اصدقائك وانسبائك انك قادر تماما على تحمل مسؤولياتك ، وفي الوقت نفسه ، تكون في صراع داخلي لحمل نفسك على الايمان بما انت عليه حقا .

كم من امرىء ردد امامنا هذا القول : « الواقع انني اود ان اكون الشخص الذي يعتقد الآخرون انني هو ! » ولكن عندما نسال مثل هذا الشخص : « حسنا ، لماذا لست هذا الشخص ؟ » يجيب : « لا ادري . يبدو ان كل امرىء يعتقد انني واثق من نفسي في حين انني لست حقا كذلك . لذا فانا اتألم يوميا ، متسائلا عما اذا كنت سأكون على مستوى ما ادعى للقيام به . ولكم يسرتني ان لا يلحظ سواي ذلك ! »

الآن ، مستقر ، بأن ذلك وضع ممتاز ! واذا كنت تشكو من الافتقار الى الثقة بنفسك ، فانك ، ربما ، تتعاطف مع المشاعر التي سبق ايرادها ، ولا شك في أن مثل هذه الكلمات بالذات تكون قد صدرت عنك ايضا . ولكن لنسلم بأن مرت بك اوقات ، وتمر الآن ، لم تكن فيها واثقا تماما من نفسك . فلنحاول معرفة السبب في ذلك .

يمكن ان يعود سبب انعدام الثقة بالنفس الى شيء حدث في

ملفولتك . اعرف رجلا كاد يقضي غرقا وهو بعد فتى . فعاشت والدته بعد ذلك في دوامة من الخوف من ان يصاب بشيء ادهى ، فحالت بينه وبين الاقتراب من الماء . وفي حين كان رفاقه الذين هم في مثل سنه يعلمون السباحة ، كان هو يشعر ليس فقط بعجزه عن السباحة ، بل بالخوف من الماء الذي ضخمه موقف امه ، وتولد لديه شعور بالنقص من جراء ذلك . لم يكن واثقا من نفسه ، وكان يتصور ان الآخرين ينصرون عليه ، وان الآخرين اكثر قدرة منه ، وأنه شخصيا لا يسهه ان يفعل اي شيء في هذا الصدد .

والآن دعونا نتابع هذا الولد الى مرحلة الرجولة . لقد ازعجه هذا الاختبار الذي كاد يؤدي به الى الفرق الى درجة انه لم يستطع التغلب على نتيجته او تأثيره ، مما انمى عنده الموقف نفسه تجاه كل شيء آخر في الحياة . كان يخشى المغامرة خوفا من ان يغيره الشيء الذي سيفامر من اجله — وخوفا من ان تتجاوز الحالة اعماقه . ذلك بان العقل يتذكر امورا بشكل صور ذهنية . ويمكن للمرء ان يعتقد انه لما كان هذا الرجل يخشى الماء ، فان هذا الخوف لم يعد له بعد اي تأثير على حياته . ولكنه مخطيء في هذا الاعتقاد .

ان اي شيء لم نتغلب عليه ، ونخشاه ، يصبح عاملا مؤثرا يلقي ظللا على حياتنا ، دون وعي منا . وهو يجرتنا من الثقة الحقيقية في انفسنا . ونشعر ، غريزيا ، اننا غير اكفاء بالنسبة الى حالة ما ، دون ان نستطيع ايضاح السبب الحقيقي لذلك . ولكن عندما نعلم تماما كيف يعمل عقلنا ، يمكننا ان نعود بذاكرتنا الى الوراء ، ونستعيد بعض الاختبارات التي كانت الاسباب الاساسية لرد فعلنا الحالي .

اذا كنت تشكو اليوم من انعدام الثقة في نفسك ، فان رد فعلك لحادثة ما في ماضيك كان خاطئا . وما لم تكتشف اصل ضعفك ، ستبقى عاجزا عن مواجهة بعض الحالات كما ينبغي .

سل نفسك ماذا حدث في حياتك ليجعلك تشعر بالخوف من مواجهة

حالة أو موقف . هل أنك عجزت عن التغلب على خوف بسيط في طفولتك نرك تأثيرا قويا ودائما عليك ؟ وهل ان هذا الخوف البسيط ضخّم نفسه ليصبح خوفا كبيرا مع مرور الزمن ؟ ان هذا هو ، في تسع حالات من عشر ، السبب الكامن وراء انعدام ثقتك بنفسك حاليا ، وما ان تحدّد السبب حتى يبدو لك في غايه السخف — ان تسمح لردّ فعل طفولي ان يسلبك ثقتك بنفسك — بحيث أنك تقرّر التغلب على هذا الشعور في الحال .

يمكن الا تستطيع التخلص من سيطرة الشعور بالنقص عليك على الفور . ولكن كل خطوة تخطوها في الاتجاه الصحيح ستضعف هذه السيطرة وتساعد على صنع صورة ذهنية جديدة في عين عقلك . ففي الوقت الحاضر يمكن ان يكون عقلك محتويا على سلسلة من الصور الذهنية التي عجزت فيها عن مواجهة حالة معينة . وفي كل مرة حدثت فيها حالة مماثلة نصرفت التصرف نفسه ، وكان رد فعلك هو اياه . ولم يكن هناك اي شيء آخر تفعله ما دام عقلك الداخلي يشتغل وفقا لاصور الذهنية التي منحناه اياها .

انت لا تستطيع الهرب من نتائج اعمالك الماضية بمحاولتك الفرار منها أو تفادي هذا الموضوع . اذ من المستحيل التهرب من نفسك . وبقدر ما تسارع الى مواجهة ذلك الموضوع ، تتحرر عاجلا من الذل والشقاء اللذين يسببهما لك انعدام ثقتك بنفسك . والواقع ان لا احد منا يعرف ما يمكننا تحقيقه ومعاناته حتى نضع انفسنا امام الامتحان .

اذا كان بوسعك اكتشاف السبب الاساسي الكامن وراء انعدام ثقتك ، ابدأ بالعمل على ازالته . ان ذلك الرجل الذي افسد حياته خوفه من الماء ، كان ينبغي له الاهتمام بنلقي دروس في السباحة على يد معلم سباحة ماهر ، بعد ان يطلعه على ما شعر به وقت اشرافه على الغرق ، وماذا حدث بالضبط . ومن ثم ، بعد ان يالف الماء ، وهو تحت اشراف معلم السباحة الدقيق ، يصبح بإمكانه ان يتغلب تدريجيا على خوفه . فالانصرار على الشيء الذي يخاف منه ، ومعرفة انه يستطيع الان السباحة كاصدقاء



الطفولة السابقين ، سيمنع هذا الرجل شعورا سريعا بالمساواة .  
فيتخلص من هذا الشموخ بالنقص اللاواعي أو الباطني ، كما لو ان  
اصدقائه ومعارفه يتفوقون عليه . وهذا الموقف الذهني الجديد سيمنحه  
ثقة اعظم في حياته العملية ، كما في حياته الخاصة .

ان الثقة بالنفس فهي من اكثر المشاعر حيوية وعونا التي يمكن للمرء  
التمتع بها . فهي تعمل كما الخمرة التي تمزج بالعجين ، فتجعله ينتفخ  
ويتخذ شكلا . وما ان تخرق الثقة بالنفس كيائك ، حتى تمنع الحياة  
والحيوية لخطط نجاحك . انها تنمي مغنطيسية في داخلك تساعد على  
اجتذاب الاشياء المرغوبة اليك . واولئك الذين يشعرون بثقة بالنفس  
بقدرتهم يوحون بالثقة الى الآخرين . وما القادة العظام الا رجال ونساء  
اثروا في اتباعهم لا من حيث انهم يعرفون الى أين هم سائرون ، ولكن كيف  
يتغلبون على العراقيل التي يمتليء بها السبيل المؤدي الى حيث يقصدون !

ان كل الانجازات العظيمة تبدأ اول ما تبدأ في تفكير الانسان . ويبقى  
الانسان عاجزا عن القيام بأي شيء طالما هو يفكر في أنه ليس بإمكانه  
القيام به . ولكن معظم الناس تقلقهم مشاغلهم اليومية . لعلك تشعر ،  
في الوقت الحاضر — بأنه لو كان في مقدورك تنمية الثقة لمواجهة مشاكلك  
اليومية ، والنظر الى المستقبل مع التأكد بأن الغد سيكون افضل من  
اليوم ... لو ان هذا القدر من الثقة يمكن بلوغه ، فستكون سعيدا .

اذا كان ذلك هو الواقع ، فابدأ منذ اللحظة بأن تعيش حياتك  
مجددا ، وتضع اصبعك على الاشياء التي حدثت ، ودمرت ، دون علم  
منك ، الكثير من ثقتك بنفسك . ثم ارسم نفسك ذهنيا كما لو كنت تتحرر  
من ردات الفعل الخاطئة هذه ، واقفا موقفا جديدا من هذه المشاعر  
السخيفة التي كانت تشدك الى الخلف دون وعي منك . وبالمثابرة سيصبح  
بإمكانك بأسرع ما تتصور النظر الى الناس وجها لوجه بعد ان كنت  
في السابق تنظر اليهم بوجل ، وتقول لهم : « اجل ، اعلم انني لم اقم في  
السابق بمثل هذا النوع من العمل ، ولكنني واثق من انني استطيع القيام

به على خير ما يرام . يمكنكم الاعتماد على ! »

لقد سبق أن ذكرت كيف يمكنك أن تفيد من هذه الطاقة الخلاقة في داخلك . فما أن تنزع الصور الذهنية الخاطئة من وعيك وتمنع هذه الطاقة الخلاقة الصور الذهنية الصحيحة لتعمل بها ، حتى تعود اليك ثقتك بنفسك ، وتتبدل الظروف المحيطة بك الى الافضل والاحسن .

لا تتكل على أي امرئ آخر . اتكل على الطاقة الخلاقة في داخلك ، فهي لن تخذلك مطلقا ، ولن تقصّر في الاستجابة اذا ما انت لجات اليها بالطريقة الصحيحة .

آمن بنفسك . فانت تملك في داخلك المفتاح لكل الاشياء الحسنة في الحياة !



## قيمة الصبر

الى أي درجة أنت صبور ؟ أيمكنك ان تنظر حدوث الأشياء في وقتها المناسب ، أم أنت مندفع جدا ، ومتلهف على حدوثها ، فتعمل على تسريعها ، وتوجيه الظروف حسب مشيئتك ، فتكون النتيجة انك تفقد الأشياء نفسها التي تسعى وراءها ؟

أعرف أصدقاء كثيرين أمثالك . وهم ، دون وعي منهم ، أسوأ الأعداء لأنفسهم . انهم يتوقعون كثيرا لجعل حالة ما تحدث بحيث انهم يفسدونها بالنسبة اليهم والى الآخرين .

عندما تزرع بذرة في التربة ، عليك ان تنتظر الشمس والمطر ، والعناصر المغذية في التربة نفسها لكي تفعل فعلها . فالبذرة لا تنبت كما السحر في دقائق معدودة . انها تتطلب اياما واسابيع ، وغالبا شهورا لتنمو وتتفتح الامكانيات الرائعة الكامنة بداخلها . وكل محاولة من قبلك لتسريعها ، ولزيادة كمية الرطوبة الضرورية لها ، وتسميد التربة اكثر من اللازم ، بدلا من تعجيل نمو البذرة ، تعمل على تأخيرها ، فضلا عن امكانية تقزيمها ، واعاقة نموها الطبيعي ، او التسبب في افساد جودتها .

ان لكل شيء في الحياة نوعا من الايقاع او التردد الطبيعي . فانت لا تستطيع تبديل ايقاع لحن الفوكس — تروت الى ايقاع الفالس ، وتتوقع

ان تبقى الرقصه من ايقاع الفوكس - تروت . ولا يسعك علي الماء فوق درجة معينة دون ان ينحوّل الى بخار . ولا يمكنك ان تزود محرك سيارتك بمزيد من الوقود دون ان تسبب الاختناق في المكربس - وهى الاداة لمزج الهواء بالبتروول بغية احداث مزيج متفجر . واخيرا ، وليس آخرا ، لا تستطيع ان تقود سيارك باستمرار ، بسرعة قصوى ، دون ان تشكو في النهاية من انهيار عصبي ، او اضطراب جسدي .

ضع هذه الحقيقة في راسك : الكون ليس على عجل ! ان لديه كل ما في العالم من وقت . وان عمليات الخلق التي يقوم بها مستمرة منذ الازل والى الابد . ونحن الذين ولدنا ولنا في داخلنا هذه الطاقة الخلاقة ، قد تصرفنا كما لو كنا ، اما نشك في وجودها ، او غير متبهيين لها .

وساعة تعلم . دون اي ظل من ظلال الشك . انك في الواقع مرتبط بالكون - وان الطاقة الخلاقة بداخلك هي الطاقة الخلاقة نفسها التي تعم كل زمان ومكان - عندها يحلّ عليك سلام جديد اذ تعرف انك تستطيع الاتكال على هذه الطاقة ، وانها ستدعمك ، وتبقى فكري وروحك شابيين حين ابدأ . يمكن ان يشيخ جسدك لانه يتعلق بهذا العالم المادي الذي نعيش فيه الآن . ولكن حتى كيانك المادي سيتأثر كثيرا بموقفك الذهني الجديد بحيث انه يشيخ بطريقة حلوة ، كما تنضج الثمرة على الشجرة .

انت الآن تقاوم اشياء كثيرة في الحياة ، في الوقت الحاضر ، لانك لا تعرف نفسك حقا ، ولانك لم تتعلم الاعتماد على هذه الطاقة الخلاقة بها فيه الكفاية . لقد تصوّرت انه من الضروري الكفاح من اجل حقوقك ، والحصول على ما ترغب فيه بالقوة اذا اقتضى الامر . غير ان هذا ليس سوى السبيل المادي للحصول على الاشياء . هناك سبيل افضل ، واروع ، واكثر امانا .

هناك قانون ذهني يعمل اوتوماتيكيا ولا شخصيا ، وموضوعيا . ولا تفضيل لديه ولا محاباة . انه يستجيب لأولئك الذين يعرفون كيف



يشغلونه لمصلحتهم الخاصة . وهذا القارئ الذهني يهمّ بأن يأتيك كل شيء حصّله واستحقّقه حقاً .

أنا أعرف أن هذه العبارة ربما جعلتك تستعرض حياتك وتقول بينك وبين نفسك : « أهذا هو الواقع ؟ لقد حصلت أكثر كثيراً مما حصلت من الحياة حتى الآن . وأنا لم ألقَ قط ما استحق حقاً . وانظر الى فلان وفلان . انظر الى المال الذي يلعبان به . . هل بذلا الجهود للحصول عليه ؟ لا . ليس هناك انصاف في هذه الحياة ! لا تحاول أن تقنعني بالعكس ! »

ولكن مهلاً . الهم هذا الجانب المتهور من طبيعتك . استرح ، ودعنا ننظر الى الحياة والى علاقتك بها من وجهة نظر غير منحازة . دعنا حقاً نحلل حالتك .

قبل أي شيء ، أن مقارنة المرء نفسه وحالته وظروفه بحالة الآخرين وظروفهم لهو خطأ فادح دائماً . كيف يمكن لإنسان من الخارج أن يعرف معرفة صحيحة مشاعرك الخاصة والجهد الذي بذلته لبلوغ ما بلغه في الحياة ؟ لعلّ - مثل هذا الإنسان لا يسعه رؤية أي شيء ، ظاهرياً ، ليبدل على أنك تستحق ما أصابك ، وربما قال : « انظر الى فلان - كيف تتساقط في حضنه الأشياء ! هل لاحظت مثل هذه الوفرة قط ؟ ومع ذلك مانا مضطر للعمل لكسب عيشي ! »

أنت بالطبع ستمتنع عن مثل هذا التعليق لأن كل امرئ يحب أن يشعر أنه يستحق ما معه . لا ترتكب أي خطأ - اننا جميعاً ندفع الثمن ، جسدياً وذهنياً ، لكل شيء يأتي في الحياة . والسعادة الدائمة هي السعادة التي تحتذيها الحالة الذهنية الصحيحة .

اقتبادل مكانك مع صاحب ملايين إذا عرفت أنه مريض بسبب الإفراط في الأكل ، أو الشرب ، أو التوتر العصبي ؟ اقتبادل مكانك مع زوج ثري يتمتع بكل شيء في الحياة باستثناء التفاهم والحب بينه وبين شريكة

حياته ؟ هل أنت مستعد للضحية بحب الأسرة ، والبيت ، وكل شيء تعزّه .  
من أجل المال ؟

كن صبوراً ! ان الأشياء الحقيقية في الحياة لا يمكن ان تحرم منها !  
ولكن تخلّص من عادة حسد الآخرين ، والتساؤل لماذا ، ظاهرياً .  
يملكون كل ما يملكون في حين أنك لا تمتلك سوى القليل . اعرف أناساً  
أثرياء مستعدين لبذل الكثير من ثرواتهم لتتاح لهم الحياة البسيطة ، ولكن  
مقامهم في المجتمع يمنعهم من ذلك . منهم من لا يستطيعون الهرب من  
الأضواء . فهل تعتبر ذلك سعادة ؟

كن صبوراً ! دع الأثرياء مع ثرواتهم . لا تخدع بمظاهر السعادة  
الخارجية . فالأثرياء الذين هم سعداء حقيقة استحقوا سعادتهم بتنمية  
سلوك السيطرة على الثروة المادية بدلاً من السماح لها بالسيطرة عليهم .  
ولكن هل أنت سيد الظروف الحاضرة والحالات المحيطة بك ! اذا لم تكن  
كذلك ، فان كل أحلامك ورغباتك بالنسبة الى الحصول على كل ما تعتقد  
ان الآخرين يملكون الآن ، ستذهب هباء !

كن صبوراً ! ان كل التطورات الحسنة وذات القيمة تتطلب وقتاً .  
هناك قول مأثور نعرفه جميعاً وهو : « روما لم نبين في يوم واحد . »  
وهناك قول آخر عربي هو : « الصبر مفتاح الفرج . »

كن صبوراً ! ان المرأة التي تنتظر مولوداً تحمل طفلها وتترقب وضعه  
طوال تسعة اشهر كاملة . الرجل يبتكر فكرة لعمل جديد ، فيعمل فيه  
ليل نهار ، وتمتد الليالي والنهارات الى سنوات قبل ان ينتج عن ذلك أخيراً  
مؤسسة كبيرة تستخدم آلاف الرجال والنساء ! ذلك ما ن كل شيء يحدث  
في أوانه .

كن صبوراً ! ان كل بلاد عظيمة كان لها بدايات متواضعة . ولكن  
مؤسسيها الأصليين كانت لديهم الرؤية البعيدة ، فراوا البلاد التي يحلمون  
بها ، ووفروا لها أروع المؤسسات التي هي مقومات كل دولة .

إذا كنت قد خسرت مالك ، أو صحتك ، أو ثقتك بنفسك ، أو  
إيمانك — فإن توسعك أسعادتها ، ربما ليس كلها في بعض الأحيان ،  
والحالات ، ولكن ما يكفي منها ليحمل اليك السلام والراحة والتعزية ما دمت  
قد تعلمت كيف تحيا حياة حقيقية ، وتستمتع بالحياة .

تعلم أن تسرخي ، وتعلم أن لا تأخذ الحياة بجدية مفرطة ، وتعلم  
أن تنكل على هذه الطاقة التي تصنع بداخلها الحقائق من الصور الذهنية .  
تعلم أن يكون صبوراً لأنك لا تستطيع أن تسرع هذه الطاقة الخلاقة .  
إنها ستعمل بسرعة من أجلك فقط إذا كنت الصورة الذهنية لما تريد مشرقة  
وواضحة . ولكنك إذا حاولت فرض حدوث شيء ، فإن ذلك دليل على  
خوفك من أنه لن يحدث .

إذا كنت حقاً واثقاً من نفسك ، وإذا كنت تعلم أنك حصلت على  
حق الحصول على ما ترغب ، تستطيع الاسترخاء والصبر ما دامت هذه  
الطاقة الخلاقة ستأتيك به حتماً ...



## النجاح في الحياة

يقول السير هيوبرت ولكنز مستكشف القطب العالمي الشهير : « نحن العلماء ، بحملاتنا الاستكشافية ، قد غطينا تقريبا وجه الارض كله ، ولكن ثمة منطقة كبيرة تبقى مغلقة وغير مستكشفة هي منطقة العقل البشري الفسيحة الشاسعة التي لم توضع لها بعد اي خريطة تخطيطية ! »

والبشرية عامة لم تتعلم حتى اليوم كيف تفكر . ان رجلا واحدا اليوم يقوم بالتفكير ويصنع عقول الملايين . فاذا كان تفكيره ملتويا ، فان الملايين سيفكرون معه نفكيرا ملتويا . وعلى ذلك ، فان قادة الفكر يتحملون مسؤولية ضخمة في توجيه مصير البشرية .

انه التفكير الخاطيء الذي حل بشعوب العالم بأسرها في الظروف الحالية المقلقة التي تتميز بالنفوضى . ووحده التفكير الصحيح ، الذي يبعه العمل الصحيح ، يمكن ان يحرر البشرية من الحالة المخيفة التي اوجدتها مشاعر الحقد والخوف والشهوة والطمع المتزايدة . وكثيرون منا عملوا على تدمير انفسهم من طريق التفكير الخاطيء . لقد فعلنا ذلك بالتفكير الخاطيء في بيوتنا ، وبالتفكير الخاطيء في اعمالنا . وبالتفكير الخاطيء، نجاه اخواننا البشر .

الا ان الذي يعرف معرفة صحيحة قانون العقل الاوحد العظيم ليس له من عذر لجهله اسباب حدوث ما يحدث في هذا العالم . وانه لمن



الضروري الا يسمح الواحد منا لنفسه بان يقع في دوامة التفكير الخاطيء  
التي سر في احيان كثيرة بسواد الناس مرور الموحنة الطاغية المدمرة .

ان السنوات القليلة المقللة ستقرر مصير الحضارة . وسيان من  
يكون — او مهما عبر نمسك منواضعا ، وبالنالي مهما نكن حالنك في هذه  
الحياة — فان تصرفك الذهني والموقف الذي تقرر ان تلنزمه بالنسبة الى  
التغيرات العظيمة الآليه حيوي جدا ، لك وللعالم على حد سواء .

ان الوقت يبدو قصيرا اذا شئت ان تحقق الاهدب الذهني الضروري  
لجابهة هذه التغيرات الجانحة العنيفة . فهل بدا الان ببوجيه اهتمامك ،  
ورغبتك ، وجهدك من اجل بلوغ النجاح الحقيقي في الحياة ؟

من المفروض ان النجاح الحقيقي في الحياة ينبغي بلوغه على الاصعدة  
الثلاثة لكيانك — الجسدي — الذهني — الروحي . والآن وعلى سبيل  
التلخيص النهائي ، سأضع امامك الحالة الذهنية التي ينبغي للانسان  
المتزن ان يلنزمها في الحياة ، ناركا لك ان تحكم بنفسك على استعدادك  
للبدء من حيث انت ، والانهاء الى حيث ترغب وتريد .

سل ذاك الداخلية ، وانت بقرا ما يلي ، عما اذا كنت :

✱ ننظر الى الحياة على انها هادفة .

✱ تتقبل الحياة وطرونها ببشاشة مهما تكن بينتك .

✱ نحب كل كائن بشري لان لك علاقة بكل الحياة ، ووفق نظرتك  
الى الآخرين وموقفك منهم سيكون نظرتهم اليك وموقفهم منك .

✱ تعتبر هذا الكون كونا عقلانيا وذكيا .

✱ تبلغ الوعي بانك حيوي بالنسبة الى وضع الخطة الحاسمة .

✱ ترى في العامل المتواضع ، والمعلم العظيم ، امكانيات متساوية  
لخدمته .

\* تكون مقداما — تقاوم اغراء الاستسلام في معركة تبدو يائسة — ويكون لك الايمان في ان النجاح صنع دائما من الفشل ، وان السعادة لا بد ان تتبع المحنة .

\* تبذل افضل ما عندك في كل الاوقات ، مقدما كل شيء تستطيعه في الحياة ، صانعا الخير لانه خير — وليس بسبب الوعد بالمكافأة والجزاء ، او الخوف من العقاب .

\* تتأكد انك ستمنى بالفشل عندما لا تستخدم ما في متناول يدك استخداما صحيحا .

\* تشعر ان الفرصة موجودة دائما من اجل تقدمك — وان ذلك يتوقف على الارادة التي تبذلها لاقتناصها .

\* تتعرف الى ذاتك الداخلية ، فاتحا بذلك الباب امام انجازات لم تكن تحلم بها .

\* تقدّر ان ما ينبغي ان نهتم به هو ليس فقط ما انت ، ولكن ما باستطاعتك ان نصبح .

\* تقيم شؤون الحياة تقييما صحيحا ، فلا تضيع أو تهدر الا القليل من الوقت على الاهواء الزائلة .

\* تحتفظ بقواك الجسدية والعقلية والادبية والاخلاقية بحيث يمكن ان توجه لصالحك وللفادة العامة .

\* تكون « حافظ اخيك » موقنا ان القوي ينبغي له مساعدة الضعيف .

\* تسير في الطريق المشتوق فقط حتى تستطيع السير وحسبك وبمفردك .

\* تعرف باستمرار ان اليوم هو الممانحة والفرصة في حياتك .

\* يكون لك الجلد والثبات على استخلاص الدروس والمعبر من

اختبارات الحياة في سياق مسيرتك ، بحيث انك تصبح اكثر استعدادا لمواجهة المستقبل .

\* تكون صديقا لمجرد لذة الصداقة واكتساب الاصدقاء في المقابل .

\* تمد يد المساعدة الى اولئك الذين يتخبطون في اليأس ، رافعا ايهم مما هم فيه لكي يصبحوا افضل مما هم عليه .

\* تختبط بتجارب الحياة دون ان تؤثر معرفتك بان قسمتك منها كانت مرة اكثر منها حلوة او حلوة اكثر منها مرة ، ومع ذلك فقد كافحت الكفاح الحسن . وكنت مخلصا وصادقا مع افضل ما في نفسك . وعلى الرغم من ان الضلال امر بشري ، فقد كافحت دائما في سبيل الاسمى .

انك في تحقيقك كل ذلك ساهمت بنصيبك في سبيل تقدم العالم ، واضفت الى مجموع السعادة البشرية ،

وقد منحتك الحياة ذلك الشيء الاثمن من العوالم كلها — نفسك ، وذلك هو النجاح ؟

## لكي تبقي حادثا

□ لا نعتقد ان كل شيء ينبغي ان يسير على حير ما يرام ، وان لا شيء ينبغي ان ينشأ بالخيفة والاختناق .

□ اعترف بان الحياة ملأى بالسعور والنحوس ، والامور غير الموقعة . فهي تصبح اخف وطأة عليك اذا انت لم تتوقع المستحيل .

□ لا تعتقد ان كل شيء مهم ، ولا تصنع من الحبة قبة .

□ اعترف بأنه ضروري جدا معرفة الاولويات ، والنظر الى الامور بحجمها الطبيعي .

□ لا نعتقد ان كل شيء تفعله يجب ان يكون كاملا ، وان لا احد غيرك يمكنه ان يفعل مثلك .

□ اعترف بأن ذلك يسبب توترا عصبيا في داخلك . فلا احد منا يعدبر ضروريا ، لا يسفني عنه ، ولا احد يمكنه ان يرجو ان يكون كاملا . اقنع فقط بأن تبذل قصارى جهدك .

□ لا تعتقد ان بوسعك ان تدع عملا ما الى آخر لحظة .

□ اعترف بأن ذلك يجعلك مضطربا ، قلقا ، ويحمل اليأس الى الآخرين . اسمح بالوقت الكافي لذلك ، وقم بالترتيبات المناسبة .



□ لا نعتقد ان الناس يمكنهم قراءة افكارك دون شرح الامور لهم .

□ اعترف بأنك اذا نسيت في التشويش ، فان عليك وحدك يقع اللوم ، ولا فائدة من القلق اذ ذاك .

□ لا تعتقد انك تعرف دائما الطريقة الفضلى ، وانك دائما على حق .

□ اعترف بأن مثل هذا الموقف يثير الآخرين . ولو ان تفكيرهم كان كتفكيرك لكان نجم من ذلك روح عدوانية ميالة الى القتل والمقاومة ، فضلا عن الشعور بالمرارة .

■

## تأكيدات ذاتية

عندما تشعر بالرهبة تجاه عمل ما يتطلب منك اهتماما ، وبأنك نجد صعوبة في حمل نفسك على مواجهته ، حاول أن تكرر على نفسك التأكيدات التالية ، عليها نساعدك على مواجهة هذا العمل الذي تعتبره هائلا :

١ - اني اذكر نفسي بأن اعمالا اكثر هولا قد انجزها الآخرون بنجاح ، وليس ثمة مبرر حقيقي يحول بيني وبين القيام بهذا العمل بصورة مرضية .

٢ - اني اذكر بأن لدي قوى كامنة . والكثير من القوة ، والصبر . والعزيمة ، والمقدرة . انا واثق من ان هذه كلها ستبرز عندما انصدي لهذا العمل بشجاعة وحماسة .

٣ - اني اعتقد النية على ان اقسم هذا العمل الى وحدات طيبة يسهل تناولها ، ويسلس قيادها . واعلم انني اذا ما ركزت اهتمامي على كل وحدة بمفردها امكنني التغلب على المشكلات والمصاعب

٤ - اني اشجع نفسي على ان اذكر الاعمال الصعبة التي انجزتها في الماضي ، واليوم انا اكثر خبرة وتجربة ، واكثر ثقة ، واكثر نضجا . اني اكثر اهلية من ذي قبل للقيام بهذا العمل بصورة ترضي الجميع .

٥ - اني اتصور الآن هذا العمل منجزا بصورة مرضية . القضية قضية وقت قبل ان تشرق نفسي وتتوهج بالرضا .

# القِسْمُ الثَّانِي

## الاختبارات النفسية





## ٧ رموز تكشف ٦ أسرار

### في شخصيتك وسلوكك

- \* هل لدي حسّ المال ؟
- \* هل أنا محبوب ؟
- \* ما هي قوتي ؟
- \* هل لدي حسّ التكيف ؟
- \* أي مهنة توافقتني ؟
- \* ماهي نقطة ضعفي ؟



هذه هي الاسئلة التي غالبا ما نطرحها على انفسنا ، مهتمين بمعرفة خبيثه نفوسنا ، وحقيقة شخصيتنا .

والاختبار التالي سيحمل اليك جوابا ، ربما كان عاما نوعا ، ولكنه يفصح عن الكثير من اسرار شخصيتك وتصرفك .

انظر الى هذه الشارات السحرية السبع واختر من هورك ، وعفوا ، الرسم الذي يجذبك اكثر من سواه ، والذي تشعر بان لديك انعطافا نحوه . ثم اقرا الاجوبة التي تنطبق على « شارتك » ...

ولا حاجة بنا الى القول ان هذا الاختبار صالح للجنسين .



## هل لدي حس المال ؟

ان مهارتك ، وجدارتك ينبغي ان يكافأ بالمال . ولكن الواقع انك تحب انفاق المال بسرعة .

لماذا الغنى ؟ مخابراتك تفضل راحة الحلم على الحقيقة . للثروة مسؤولياتها ، واليسر الشريف يفضلها .

بالطبع ، وانت طموح بملك الجريء . ولكن ينبغي لك التغلب على العقبات التي تسعى وراءها ليل في نفسك .

ينبغي ان يكون لك ذلك لان الراحة التي تطلب والبذخ الذي تحتاج اليه ، يجبرانك على ذلك . المال ضروري جدا لتعطشك الى الحياة .

انت تحب المال من اجل المتعة التي يوفرها لك ولكنك تقرنه بالاخلاق ، وبالعامل . انه بالنسبة اليك قناعة لا مثل اعلى .

انت تعرف كيف تقتصد وتدخر ، حاسبا حساب المستقبل ، من جهة ، فضلا عما يوفره المال من التحرر ، من الجهة الاخرى .

لديك نوع من الحب للمال ... تكره التحدث عنه ، ولكنك تحب كثيرا انفاق المال .

## هل انا محبوب ؟

اجل ، بسبب ذوقك ، وتفاؤلك ، ولكن حذار ! ان مزايا قلبك لا يلحظها الناس لكثرة ما يستسلمون الى الحكم على المظاهر .

مزاجك يمكن ان يروق الآخرين ، ولكنك تحلم ، وهذا الحلم يقتصرن بالامبالاة . لكي تكون محبوبا ينبغي ان تعطي من نفسك . فالحب يستدعي الحب .

يتقدرون نشاطك ، وحزmk . يعجبون بك ، ولكن اذا كان الاعجاب قريبا من الحب ، فان ما يعوزه غالبا هو التبادل .

يسعون وراءك . انت تحب ان يحيط بك الحب ، وان تكون المعبود الذي تعرف كيف يأسر ويسحر . ولكن حذار ، لا تخلط بين الصداقة والحب .

ان حذرك لا يفتح الا للصداقات الاكيدة . انت تبحث عن حب خاص يتفق ومتطلباتك . وفيما عدا ذلك فأنت تفضل العزلة العاطفية .

يحبونك ، اجل ، وحياتك الداخلية تثير . ولكن اتدري ذلك ؟ أنت تنطوي كثيرا على نفسك ، وخيالك يقلق من وحدة يمكن أن يقضي عليها اندفاع ما .

رقة شعورك ، ورغبتك في الحب يصطبغان بالمثالية ، وبالغموض . وخيالك يشوه الحب الذي يود الآخرون أن يكتوه لك .



## اي مهنة توافقني ؟

ان حس التكيف لديك يوجهك نحو عدد من الاعمال ، ولكن ينبغي لك التفكير في التجارة ، لان لطف معشرك يفعل العجائب .

ان مواهبك المختلفة تفتح مروحة كبيرة تبدا بالفن ، فعلم النفس ، فالتعليم . ينبغي لك ممارسة عمل فيه استقرار لتهدئة هذه الرغبة في التغيير .

انت بحاجة الى حركة ، والى قيادة ، والى مجالي التكريم ولذا نضمك في منصب رئيسي شرط ان تفي معارفك بالشروط التي يفرضها المنصب .

ان مهنتك ينبغي ان تنسجم ورغبتك في الظهور ، وبتمثيل دور ما ، الامر الذي تجده في عدد من المهن : التمثيل ، البيع ، التعليم الخ ... دون ان تقتصر هذا المهن على هذا الدور وحده .

ان الحس الجمالي يخلط بالحاجة الى الاستقرار ، ولذا نهمل موهبة فنية من اجل حقيقة العمل اليومي . انت حكيم .. ولكن لا تفقد هوايتك . من يدري اذا ...

حاجتك الى التفكير ، وحياتك الداخلية ، يقودانك الى منصب فيه مراقبة وتدقيق ، منصب يغلب عليه الجلوس مما يزيد في تقوية مسلكك . عوض عن ذلك بحياة خارجية اكثر غنى .

رقعة قلبك ، وتعلاتك بالاخلاق يوجهانك نحو دور اجتماعي ضروري لخروجك قليلا من مشاكلك . وانت بمساعدتك الآخرين انما تساعد نفسك على العيش عيشة افضل .



## هل لدي حس التكيف ؟

انت تتكيف بسرعة قموى ، ولكنك تحتفظ مع ذلك بحضور الذهن والاستقلال .

انت تتكيف بسهولة تامة مع شيء من القدرية . وانك تتكيف بخاصة مع ما يمكن ان يرضيك .

الآخرون ينبغي لهم ان يبذلوا جهدا لينسجموا وايك . انك تذهب مباشرة من الرغبة الى التنفيذ ، دون ان تهتم بما يمكن ان يحدث .

انت تتكيف ظاهريا فحسب ، ولكن قبورك بالمجتمع سطحي . ينبغي لك وسط مختار ، ومحيط يشبه محيطك الخاص .

انت تتكيف نكيفا حسنا مع الاشياء التي تحيط بك ، وبخاصة الاشياء الفنية ، ولكنك تجد بعض الصعوبات في التكيف مع البشر .

لديك خشية من المجتمع ، وهذا يسبب لك الصعوبة في التكيف . اخرج من نفسك ، ففي عالمنا الحديث لا يمكن للمرء ان يكتفي بنفسه . والمرء الوحيد يحكم على نفسه بنفسه .

انت تفر من الطوارئ ، وتحب الاطمئنان .. وهكذا فان تكيفك تصنعه العادات ، والتخصص . ولكن لتكن لك ثقة اكبر في نفسك .

ما هي قوتي ؟

الخيال الذي ينقذك من كل المازق ، وفوق ذلك القدرة على تحريك جماعة ،  
وكونك الدينامو المحرك في مجتمع ما .

حبك للمزاح والدعابة ، وتكيفك التام ... وليس ذلك من المزايا  
الثانوية . واذا كانت فلسفتك تحمل اليك السعادة ، فان تلك قوة يحب  
الجميع ان يتمتعوا بها .

ديناميتك ، وسرعة تفكيرك ، واخذ المبادرة ، مع حدة حس النقد لديك :  
كل ذلك يسهم في منحك شخصية نشيطة ايجابية .

هيبتك ووقارك ، وحزمك ، وبكلمة اخرى سيطرتك على نفسك ، وهي  
دلالة الاعتبار ، ورغبتك في عدم التعلق بالصغائر من الامور .

ضميرك المهني ، وحاجتك الى انتهاء الامور التي تبدأها على خير وجه ،  
والطريقة المبتكرة التي تبشر بها عملك : كل ذلك ينبغي ان يميزك من  
سواك بسهولة .

حس الواجب هو اساس طبيعتك ، وحب الحيوانات ، والسلوك المعقول ،  
وهذه ميول مهنية نادرة جدا ينبغي ان تعزز بها .

حس الجواب هو اساس طبيعتك ، وحب الحيوانات ، والسلوك المعقول ،  
والخوف من الايذاء ، وربما كذلك ، موقف قليل المتطلبات .

## ما هي نقطة ضعفي ؟

حاجبك الى ابراز اهوائك ، وبحررك ، وهما بالنسبة اليك نوع من الانفلات ، يصيغان سلوكك احيانا بصيغة السطحية .

ترددك ، والصعوبة التي تصادفها في انجاز الاعمال التي تبدأ بها . ينبغي لك ان تكتسب ارادة اكثر في سعيك وراء هدف معين محدد .

التسرع الذي يقودك الى العجز عن تمييز الفروق في كل شيء . ينبغي لك ان تعرف كيفية استغلال كل شيء حتى لو اضعفت في ذلك بعض الوقت .

الكبرياء مقبولة عندما تصدر عن الرغبة في التحسين ، ولكن عيبها انها تحول الشخصية : انت تود ان تروق للآخرين او لا تروق ، فلا تعود انت نفسك .

انعدام الثقة في قدرتك ، وانعدام الطموح . ولا تنس انه ينبغي ان تضيف الى « حسن التدبير » ابراز ما تقوم به من عمل .

رايك الذي شوهته ، وتربية قاسية المبادئ . وانطواؤك على نفسك . الاختبار ليس مراقبة الحياة ، انه الحياة نفسها .

رقة مشاعرك المؤدية الى الجبن ، والى الخوف من اساءة العمل . وبكلمة أخرى الافتقار الى تأكيد شخصيتك .



## الراشد ضد الطفل

ما ينبغي ان يكون عمرك قبل ان تبلغ سن الرشد ؟ فحسب المقاييس  
السيكولوجية يمكن ان تكون راشدا في سن العشرين ، او طفلا في سن  
الخمسين . ذلك يتوقف على مواقفك وتصرفاتك . وهذا الاختبار يساعذك  
على تقدير هذه التصرفات والمواقف . فأجب بلا او نعم عن كل من الاسئلة  
الخمسة عشر التالية :

- ١ - هل تفكر ، بمحض اختيارك ، في قضاء السهرة وحدك ؟
- ٢ - افترض انك تود الذهاب الى مطعم معين ، ولكن اصدقاءك يقررون  
الذهاب الى مطعم آخر ، لا تعجبك مأكولاته ، فهل تذكرهم بانك لم تشأ  
الذهاب الى ذلك المطعم ؟
- ٣ - افترض انك في اجتماع ما وسيتم الاقتراع على عمل تعتبره غير  
سليم ، وليس لديك اي حظ في تبديل رأي الاكثرية . فهل تعترض ؟
- ٤ - بسبب ضيق الوقت هل اضطررت قط الى اهمال سلسلة من  
النشاطات الخارجة عن نطاق واجباتك ، كنت قد صممت على القيام بها ؟
- ٥ - في مشروع تعاوني وطني او خارجي ، هل تبذل عادة اكثر من  
النشاط المطلوب منك ؟

٦- أتعترف انك من وجهة نظر امرىء غريب كنت اكثر بعثا على الاهتمام  
لعشر سفين خلت ؟

٧ - عندما يقترح اعتماد نظام افضل للقيام بعمل ما ، ا تكون بين اول  
من يرون محاسنه وميزاته ؟

٨ - افترض انك قابلات صديقا من ايام الدراسة كان ناجحا جدا  
في السنوات الاخيرة ، فهل أن غيرتك تطفى على سرورك بنجاحه وحظه  
السعيد ؟

٩ - كقاعدة عامة ، هل من السهل عليك أن تنتظر وقتا طويلا لكي  
تتم أمور تريدها ؟

١٠ - يسأل المحاضر الحضور عما لديهم من اسئلة ، فهل تتردد خشية  
أن تخطيء في طرح السؤال ؟

١١ - أنت عضو نشيط في اي مؤسسة او جمعية تعمل من أجل  
تحسين منطقتك ؟

١٢ - انتظر بعين العطف نحو اولئك الذين يبدو انهم يجرون على  
انفسهم الارتباك والذل ؟

١٣ - هل درست قط شيئا بشكل اكثر من سطحي في السنة الماضية  
لو اكثر من ذلك بتليل ؟

١٤ - هل كانت ايام دراستك اللاهية اسعد ايامك ؟

١٥ - هل اجبت عن هذه الاسئلة بكل اخلاص ، دون ان تحاول الاهتمام  
بالجواب الذي يعتبر صحيحا ؟

## الاجوبة

ان خصائص النضوج يمكن ان تدرج بطريقة منطقية كما يلي :

الاستقلال ، الشعور بالمسؤولية تجاه الجنس البشري ، المثابرة ، المرونة ، الصبر ، القوة على الخلق والابداع ، الوضوح والقدرة على وضع نفسك مكان الآخرين . وعلى ذلك — 'حسب لنفسك' نقتطين لكل سؤال يحمل رقما معرّدا أجبت عليه بنعم ، ونقتطين لكل سؤال يحمل رقما مزدوجا أجبت عليه بلا . فاذا بلغ مجموع نقاطك ٢٤ او اكثر ، فأنت سيكولوجيا ناضج اكثر من المتوسط . اما اذا كان مجموع النقاط بين ١٦ و ٢٢ فان تصرفك هو تصرف من هو في سن الرشد في اكثر من مناسبة وحالة . واما اذا بلغ مجموع النقاط اقل من ١٦ فاطمئن الى ان لك الكثير من الرفاق .

## الثقة بالنفس

ان الثقة بالنفس يمكن تفتيتها بالاهتمام الجدي بالعادات ، والاعمال ، وطرق التفكير التي يتميز بها الاناس الذين لهم ثقة بأنفسهم . . . اذا استطعت الاجابة بـ « نعم » عن الاسئلة الـ ١٦ كلها ، فان لك المقدرة الخاصة على الثقة بالنفس المعافاة الصحيحة . اما اذا اجبت بـ « لا » عن أكثر من ٨ أسئلة فان معداك هو دون المتوسط . وفي هذه الحال ، فان السحدي بينك وبين بناء ثقة بالنفس من اجل حياة سعيدة . كير جدا ! . .

### اختبر ثقتك بنفسك

اذا كنت تعتقد ان ثقتك بنفسك هي ابعد ما تكون عن الشك ، هاليك اختبارا لتعرف ذلك من اجاباتك عن الاسئلة الـ ١٦ التالية :

- ١ - اتسير بخطى ثابتة وبقامة منتصبة ؟
- ٢ - انتكلم بصوت واضح مفهوم متزن ؟
- ٣ - انت مقنع بانك تستطيع ان يزداد مقدرة ؟
- ٤ - اتفضل عملا له مستقبل ولكن مرتبه لا يداني مرتب عمل ثابت اكيد ولكن لا مجال هناك للتقدم فيه ؟



- ٥ - اسأل على حكمك الشخصي ، بدلا من طلب المشورة في ما يخص المشاكل اليومية ؟
- ٦ - أعتقد أن بوسعك أن تقدم مساهمة لجعل العالم مكانا أصح للعيش فيه ؟
- ٧ - أيمكنك أن تكون مرحا عندما يكون كل من حولك مكتئبين ؟
- ٨ - أسألك ما أقترح لتحسين أعمال دائرتك أو مكتبك ؟
- ٩ - هل أن العناية بملابسك تعكس ثقتك بنفسك ؟
- ١٠ - أنتسيطر على أحلام اليقظة غير الممكنة ؟
- ١١ - أنتحل مشاكل تتعلق بعملك بدلا من السعي وراء النصيح ؟
- ١٢ - أنتشك في قدرتك على العمل بجهود أكبر ؟
- ١٣ - أنتفعل شيئا للقضاء على همومك ؟
- ١٤ - أوضعت خطة لتحسين فرص تقديمك في العمل ؟
- ١٥ - أنتعلمت فنا من فنون التزام الهدوء والسكينة ؟
- ١٦ - أنتنهض مجددا وبثقة بعد إصابتك بفشل ما ؟

## هل أنت سيد أعصابك ؟

نحن جميعا عصبيو المزاج اذا ما اخذنا بأقوال الاطباء ، وفي هذا الكلام بعض الغلو ، فالواقع ان قليلين هم الذين يمكن اعتبارهم في الحقيقة اسباد أعاصيهم . فالى اية درجة انت سيد أعصابك ؟ لتعرف ذلك اجب عن الاسئلة العشرين التالية بلا او نعم ، ولكن لا تعمد الى الغش . كن صريحا تجاه نفسك !

### الاسئلة :

- ١ - اترتجف عندما يرن جرس التليفون ؟
- ٢ - انضرب الارض برجليك وانت تنتظر التراموي ، او الاونوبيس ، وقد تأخر من مواعده ؟
- ٣ - اليس نيك خصلة رديئة ؟
- ٤ - ااحتج على زوجتك اذا ضايقتك بسماع اذاعات الراديو الصاخبة ؟
- ٥ - انستطيع غرض النظر عن زوجتك وهي تغط في نومها دون ان توقظها ؟
- ٦ - اتجلس على كرسي طبيب الاسنان دون ان تتذمر ؟

٧ - أيمكنك أن تنتظر في ليلة باردة ، بعد الموعد المضروب ، صديقاً  
أو صديقة مدة عشرين دقيقة ؟

٨ - اتضحك وتقول « لا بأس » لمن يلمخ ثوبك الجديد بالحبر مثلاً  
دون ما قصد ؟

٩ - أ تستطيع إذا دخلت أحد المخازن الكبرى أن تنتظر حلول دورك  
فلا تغضب وتثور إذا لم يتقدم منك أحد الموظفين لتبليغ طلبك ؟

١٠ - أيمكنك الابتسام للغرباء عندما تكون في حالة نفسية مضطربة  
لأسباب شخصية ؟

١١ - أ تستطيع الاصغاء بطول أناة الى ثمرة الثغ الكن ؟

١٢ - أ تستطيع كذلك أن تتمالك نفسك عن مساعدة هذا الألكن الثرثار  
فلا نحاول اتهام الكلمة الني بداها ولم يقو على اكمالها ؟

١٣ - أ تستطيع كبت قهقهة في غير محلها ؟

١٤ - أ تقدر على حبس دموعك أمام مشهد مؤثر على الشاشة  
البيضاء ؟

١٥ - أ تستطيع الاحتفاظ بالكأس في يدك إذا ما فاجأك زوجتك بقبلة  
في عنقك ؟

١٦ - أيمكنك أن تنام نوما هادئاً إذا كان عليك القيام بعمل خطير في  
اليوم التالي ؟

١٧ - أ تبحث بطريقة منتظمة عن شيء اضعته ؟

١٨ - أ تتحمل ملاحظة غير عادلة من صاحب العمل دون أن تفكر  
في الاستقالة ؟

١٩ - أ تتمالك نفسك عن ضرب أطفالك ؟

٢. — أردد بتؤدة ولطف الكلام الذي تكون قد وجهته الى ولدك او الى شخص آخر لم يصغ اليك في بادىء الامر ؟

## الاجوبة

احسب نقطتين لكل جواب « لا » عن الاسئلة العشرة الاولى ، ونقطتين لكل جواب « نعم » عن الاسئلة العشرة الباقية ، فاذا حصلت على ٣٦ نقطة فانك تستحق ان يضفر على مفرتك اكليل من الفار لبرودة اعصابك . ومن ٢٦ الى ٣٠ تكون سيد اعصابك نوعا . ومن ٢٠ الى ٢٤ تصاب من آن الى آخر بثورة عصبية . ومن ١٤ الى ١٨ تصاب بهذه الثورة غالبا . ومن ٨ الى ١٢ تكون دائما ثائر الاعصاب . اما اذا حصلت على ما دون الثماني نقط فيجب عليك قضاء بعض الوقت تحت « الدوش » البارد !



## ما هي درجة توترك ؟

أن التوتر العصبي غالبا ما يكون نتيجة الكثير من عاداتنا السيئة . وفي  
وسعنا في احيان كثيرة التخفيف منه بمراجعة هذه العادات بين آن وآخر .  
وفيما يلي اختبار سهل يمكن ان يساعدك على مراجعة عاداتك الشخصية  
للتأكد من صحتها او عدم صحتها .

نعم لا احيانا

- ١ - هل اتمدد بقصد الراحة مرة في اليوم على الاقل  
بين ساعة نهوضي من النوم وساعة نومي ؟  
١٥ . ٥
- ٢ - اقضي على الاقل ٥ دقائق يوميا فوق مقعد ما  
واسترسل في التأمل الهادئ ؟  
١٥ . ٥
- ٣ - الاضطرب عاطفيا عندما يفوتني القطار مثلا ؟  
١٥ . ٥
- ٤ - السير في الهواء الطلق كيلومترين على  
الاقل يوميا ؟  
١٥ . ٥
- ٥ - انا اول من يفرغ من الاكل عندما اتناول  
الطعام مع الآخرين ؟  
١٥ . ٥
- ٦ - اقنع نفسي يوميا بانني احيا الحياة بدرجة  
معقولة ؟  
١٥ . ٥
- ٧ - انهض باكرا لكي يتاح لي الوصول الى مقر  
عملي دون تأخير ودون تسرع  
١٥ . ٥

- ٨ - أنال قسطا كافيا من الراحة اثناء الليل ؟ ١٥ . ٥
- ٩ - أنسى مشاكل العمل المثيرة لدى عودتي الى البيت ؟ ١٥ . ٥
- ١٠ - اجلس مسترخيا عندما احضر فيلما سينمائيا او اصفي الى برنامج اذاعي ؟ ١٥ . ٥
- ١١ - اتكلم بهدوء واتزان عندما لا يكون الحديث السريع ضروريا ؟ ١٥ . ٥
- ١٢ - اشارك مع رفاق سعداء ومسترخين ؟ ١٥ . ٥
- ١٣ - اخصص الجزء الاكبر من يوم واحد في الاسبوع لوسائل الاستجمام التي استمتع بها ؟ ١٥ . ٥
- ١٤ - اقوم بعملية تنفس عميق ؟ ١٥ . ٥
- ١٥ - احسن قصدا فعاليتي بحيث يتسع امامي الوقت لممارسة الهوايات ؟ ١٥ . ٥
- ١٦ - افعل شيئا تجاه قلق ما بدلا من الاستسلام والخوف منه ؟ ١٥ . ٥

### المجموع :

ان تسجيل (٥.١) نقطة او اقل في هذا الاختبار هو سبب للتوقف والتأمل والدراسة الاعمق لتوترك العصبي . اما اذا سجلت (٩٥) نقطة فانت بلا شك طبيعي كاي انسان في سنك من حيث التوتر العصبي . الا ان الرقم المثالي الذي يمكن ان يسجله الانسان المتحرر من التوتر فهو (٢٤٠) . وليس من الصعب ان يسجل الواحد منا هذا الرقم اذا كان يعرف كيف يحيا حياة مسترخية يمكن ان تؤدي الى الصحة والسعادة .

## هل أنت مسرف في القلق ؟

لا حاجة بنا الى ان نجعل من القلق مصدرا للاضطراب والانزعاج .  
فان القلق لا يغدو مصدرا للانزعاج الا حين نتمسك به بلا داع ، وفي هذه  
الحال تتوقف درجته على طباعنا . اذ ان كل امرئ يرث عند مولده قدرا  
من الانفعالات العاطفية ، قد تكون من النوع القلق ، وقد لا تكون . ويضاف  
الى هذه الانفعالات الموروثة ، ما يلقاه الكثيرون في صغرهم من تجارب  
تجعلهم دائما في خوف من الحياة ، وعدم الاطمئنان اليها .  
فان شئت ان تعرف ما اذا كنت مسرفا في قلقك او معتدلا ، فاجب  
عن هذه الاسئلة :

### الاسئلة

- ١ - اتظل تتقلب في فرائذك تستعرض احداث اليوم قبل ان ياتيكَ  
النوم ؟
- ٢ - اتشعر حين تستيقظ في الصباح بتعب او بانقباض وخوف  
مبهم ؟
- ٣ - اتراودك الاحلام المزعجة كثيرا ؟
- ٤ - اتعاني من سوء الهضم ، والصداع ، والارق ؟

٥ - أتعاني من عقدة نقص تجعلك تكره ان تقابل الغرباء الذين لا تعرفهم ، او ان تنافس سواك في مضمار الحياة ؟

٦ - اتطيل التفكير في اخطائك وزلاتك ، وتضخم لنفسك معانيها وقيمتها ؟

٢ - الك في الحياة نظرة قاتمة - اي اتميل الى الاكتئاب والتشاؤم ؟

٨ - أنتزعج حين تبدو اول اعراض المرض عليك او على افراد اسرتك ؟

٩ - اضيعت على نفسك فرصا لانك خشيت ان تنتهزها ؟

١٠ - ايصور لك الوهم مصائب لا تحدث مطلقا ، وهل انت تتحسر وتندم باستمرار على اعمال اتيتها في الماضي ؟

## الاجوبة

لتعرف من اي فريق انت : اذا بلغت « نعم » في اجاباتك سبعة او ما يزيد ، فأنت رجل غير مطمئن النفس ، سهل الاستثارة والاستفزاز . لذلك يجدر بك ان تحزم امرك على اتباع القواعد الاربعة المذكورة فيما بعد لتخفف من الحالة التي انت فيها ، وتتغلب على القلق ...

اما اذا كان عدد اجاباتك « نعم » يراوح بين ثلاث وست ، فلا بأس عليك ، ولكنك لا تزال تعنى بما لا داعي للقلق من اجله .

واذا كانت اجابتك « نعم » عن سؤال او اثنين ، فأنت رجل عادي .. وليست الحالة او الحالتان اللتان اجبت عنهما بـ « نعم » سوى رد فعل للتوتر الذي تحدثه الحياة الحديثة .



## تغلب على قلقك

من الممكن التغلب على القلق بهذه القواعد الاربعة :

- ١ - اتبع برنامجا يوميا صحيا ، تنعم فيه بقسط من الراحة والاستجمام ، حتى تشمر بانك في حالة ذهنية وبدنية جيدة بقدر الامكان .
- ٢ - حاول ان تتجنب الاشخاص الذين يزعجونك بتصرفهم او وجودهم .
- ٣ - حاول التحكم بالامور البسيطة ، ليتسنى لك تدريجيا ان تمارس هذا التحكم بالمسائل الكبيرة .
- ٤ - حاول ان تكون عمليا ، فتنظر الى الامور على صورتها الحقيقية ، وتتأمل مشكلاتك في اوضاعها وقيمتها الصحيحة .

## هل لك ارادة وعزيمة ؟

كل واحد منا يظن ان له ارادة وعزيمة لا تخضع ولا تلين ، ولكن المثابرة شيء والعناد شيء آخر . فكثيرا ما يدفعنا العناد الاحمق الى محاولة الوصول الى المستحيل ، فيظل الواحد يضرب رأسه في الحائط ويشد شعره دون ان يصل الى شيء . بينما ترى الآخرين لا يبذلون اي محاولة للوصول الى شيء . فهم يفرون من اول عقبة ويتراجعون وهم في اول الطريق .

وبهذه الاسئلة تستطيع ، بعد الاجابة عنها ، ان تعرف هل انت عنيد احمق ، ام متخاذل ضعيف ، ام صاحب ارادة وعزيمة مثابرة عاقلة ؟

### الاسئلة :

١ — هل اذا اردت ان تشتري شيئا تعرف انه نادر الوجود في السوق :

- (أ) تظل تبحث عنه حتى تجده ؟
- (ب) تكتفي بأن تشتري شيئا يحل محله ؟
- (ج) تعدل عن محاولتك وتنسى انك تريد شراءه ؟

٢ — اذا رتبت رحلة الى مكان ما ثم جاء الصباح فأمطرت السماء فهل :

(أ) تؤجل الرحلة ؟

(ب) تحول الرحلة الى الذهاب الى السينما ؟

(ج) تظل قابعا في بيتك ؟

٣ - اذا ما حاولت الحصول على وظيفة افضل او دخلت عدة مسابقات وفشلت فهل :

(أ) تظل تبحث عن فرصة جديدة ؟

(ب) تبحث عن طريقة لتحسين معاشك ؟

(ج) تعدل عن هذه المحاولات ؟

٤ - اذا لم تفلح في مناقشة مع اصدقائك فهل :

(أ) تستمر في مناقشة الموضوع ؟

(ب) أم تناقشهم في موضوع آخر لتهزمهم ؟

(ج) أم تنسى موضوع المناقشة نهائيا ؟

٥ - اذا كنت تلعب لعبة الكلمات المتقاطعة او تحاول ان تحل لغزا فتعسر عليك ذلك فهل :

(أ) تستمر في البحث عن الحل ؟

(ب) تبحث عن لغز اسهل ؟

(ج) تترك هذا النوع من الالعاب ؟

٦ - اذا كنت تكتب رسالة ثم فرغ المداد من قلمك ولم تجد مدادا في البيت وانت في منتصف الرسالة فهل :

(أ) تذهب في الحال الى اقرب دكان وتشترى زجاجة حبر ؟

(ب) تكمل رسالتك بقلم الرصاص ؟

(ج) تترك الكتابة الى فرصة اخرى ؟

٧ - وانت على وشك الخروج من البيت وجدت ان محفظة نقودك فيها ثقب كبير فهل :

(أ) تحاول اصلاح الفتق ؟

(ب) تستغني عن المحفظة وتخرج ؟

(ج) تعدل من الخروج ؟

٨ — هناك عمل تحاول ان تجد شخصا يصلح للقيام به ، ولكنك لم تجد الشخص المطلوب فهل :

(أ) تحاول بنفسك ان تقوم بهذا العمل ؟

(ب) تستمر في البحث عن الشخص الملائم ليقوم بهذا العمل ؟

(ج) تعدل نهائيا من القيام به ؟

٩ — اذا عجزت عن الوصول الى اهدافك في الحياة فهل :

(أ) تحس بضرورة الكفاح ومحاولة تذليل العقبات ؟

(ب) تبحث عن اهداف اخرى ؟

(ج) تحس بخيبة الامل فتعدل عن كل محاولة ؟

١٠ — ما رأيك في المثل القائل : « اذا لم تفلح في اول الامر لمحاول وحاول ثم حاول من جديد ؟ »

(أ) هذا المثل صادق دائما .

(ب) هذا المثل صادق اذا كنت تهدف الى شيء جديد .

(ج) هذا المثل لا يصدق الا نادرا .

## الاجوبة

اذا كانت اجاباتك كلها : (أ) فأنت عنيد الى درجة الحماسة . واذا كانت اجاباتك كلها (ب) فأنت تحاول ان تجد شيئا يمكنك الحصول عليه بسهولة . اما اذا كانت اجاباتك كلها (ج) فأنت متخايل مستسلم للحياة .

والرجل العادي في الحياة هو السذي يجيب بنسبة متساوية من المجموعات الثلاث : أ ، ب ، ج .



## هل انت الاداري الممتاز؟

- ١ — اتجد سرورا في رؤية الآخرين ينجحون ؟
- ٢ — اتدرس لتزيد معلوماتك عن مهنتك ؟
- ٣ — اتوحي بالثقة الى الآخرين ؟
- ٤ — هل ان حديثك عادي وبسيط ومباشر ؟
- ٥ — اتجد متعة في التخطيط المسبق ؟
- ٦ — اتلجأ الى التقرير بدلا من النقد الحاد في حبلك الآخرين على القيام بأعمال ما ؟
- ٧ — اتصفي باهتمام ووعي ومحبة الى آراء الآخرين ؟
- ٨ — امن السهل الاجتماع بك او التحدث اليك ؟
- ٩ — اتعمل بجد ونشاط كما تتوقع من الآخرين ان يعملوا ؟
- ١٠ — أنت لطيف ودمث بقدر ما تتوقع من الآخرين ان يكونوا ؟
- ١١ — اتحافظ على وعودك وتتقيد بالمواعيد المحددة لها ؟
- ١٢ — اتحاول ان تشعر الآخرين بالارتياح خلال مقابلتهم لك ؟
- ١٣ — أنت راض عن ادارة شؤون مكتبك ؟

١٤ - أنت متحرر من مختلف الاعتبارات غير المتعلقة بالمقدرة الشخصية ؟

١٥ - أصبحت لديك المقدرة على التعرف الى الشخص المناسب الممتاز بمجرد رؤيته ؟

١٦ - هل ان مزاجك المرح يحول بينك وبين الانفعال ؟

١٧ - أنت مخلص للادارة التي تعمل فيها ؟

### النتيجة

ان الاداري الناجح الممتاز يستخرج « الافضل » من الآخرين . انه قائد يجد فيه معاونوه والعاملون معه الثقة التامة لانهم يؤمنون بحكمه ، ويعلمون ان قلبه هو في المكان المناسب .

اذا استطعت ان تجيب بـ « نعم » عن الاسئلة السبعة عشر المذكورة فيكون لديك الخصائص الكثيرة التي تميز الاداريين الناجحين . اما اولئك الذين يضطرون ، بأمانة واخلاص ، للإجابة عن بعض تلك الاسئلة بـ « لا » ، فيكونون بحاجة الى الاهتمام بأنفسهم وباعادة النظر في تصرفاتهم على ضوء تنظيم ذاتي جديد ...

## هل تجرني وراء السراب ؟

من منا لا يحلم ، ويجري وراء السراب ؟ ان الحياة تغدو كثيبة ، لا تطاق ، اذا لم نلجأ - في بعض الاحيان - الى الفرار منها ، فنلوذ بأحلام اليقظة ونتعلق ببضعة آمال متعذرة المنال او « غير عملية » .

على ان الحياة تتطلب من معظمنا سلوك طريق وعرة ، ومليئة بالمعوقات في سبيل الوصول الى اهدافنا .. واذا كان من المستعذب ان نمتطي اجنحة الخيال فرارا من ضجيج الحياة اليومية ، ومتاعبها ، الا انه من غير المأمون ان نمضي في تحليقتنا بعيدا او اطول مما ينبغي .. والا هوبنا فجأة من عل وارتطمنا بالارض .

ان الاختبار التالي يمكنك من معرفة ذلك ، اذا حرصت على الصراحة والدقة في الاجابة .

### الاسئلة

١ - افسدت - في اكثر من مناسبة - فرصة منحت لتحقيق مشروع سبب اسرافك في التسرع ؟

٢ — اتصرف في اكثر الاحيان في تقدير وقتك ، او طاعتك ، او كفاءتك فلا تلبث ان تجد نفسك رازحا تحت مسؤوليات فوق ما يمكنك الاضطلاع به ؟

٣ — اتصر على المص في عمل يبينك الكثيرون بأنه خارج استعدادك او فوق مواهبك ؟

٤ — اتقار بقسط كبير من مكاسبك على امل ان تفوز بربح كبير رغم انك خسرت حتى الآن اكثر مما ربحت ؟

٥ — اتعمد الى مثل القصص التي ترويها لسواك ، وافضاء رونق عليها ... رغم تساؤلك عن سر هذا الميل في نفسك ؟

٦ — ارسمت لنفسك من المثل العليا ، والمؤهلات ، والصفات ما يجعلك تبدو عاجزا عن ان تجد شخصا من الجنس الآخر يتمشى معك فيها ؟

٧ — أنت من ذلك الصنف الذي يعسرق دأها في خيالات الحب الشعاعية وفي احلام المجد ؟

٨ — انك قد ترسم خططا رائعة للمستقبل الذي تريده لنفسك ولاسرتك ، ولكن هل ترى ، على ضوء سيرك الحالي في الحياة ، ان لا بد لتحقيق هذه الامل من عدد من المعجزات ؟

٩ — اتشعر بخيبة مريرة لانك في كثير من الاحيان ترفع الناس فوق اقدارهم ، ثم تنعدم اذ تتبين انهم ليسوا كما صورتهم ؟

١٠ — اتقبل على مشروعات الكسب السهل ، والاعلانات التي توحى بصفقات مذهشة ، او بنتائج مغرية من وراء ستار استثمار مبلغ صغير ؟



## الاجوبة

إذا اجبت بـ « نعم » من ٧ أسئلة أو أكثر ، فأنت فريسة احلام صبيانية وآمال غير واقعية . وبذلك تتعرض لخيبة تحطم معنوياتك ، ما لم تعلم كيف تقدّر الوقت الذي ينبغي ان تواجه فيه الحقائق بشجاعة وحكمة .  
اما اذا كان مجموع اجاباتك بـ « نعم » يراوح بين ٢ و ٦ فأنت معرض لان تنساق في كثير من الاحيان وراء الخيال والاماني غير العملية .. فخذ الحذر لنفسك ...

واذا لم تجب بـ « نعم » على الاطلاق ، او اجبت بها مرة واحدة ، فهذا دليل على انك — وان جريت وراء امل غير عملي او امين — فانك تعرف متى تفتن الى انك تجري وراء السراب ، ومن ثم فانك تتحول عن الجري ، بحكمة وتغير طريقك .

## هل انت خجول ؟

لا جدال في ان الخجل هو احدى العقبات التي تعترض سبيل الكثيرين ونحول بينهم وبين تحقيق بعض الاهداف والغايات للوصول الى ما يصبون . فكم من امرىء مثقف تثقيفا عاليا عجز عن الوصول الى المرتبة التي يرجو بسبب خجل لا مبرر له . وكم من امرىء بليد الذهن ، لم يحصل من العلم الا القليل قد بلغ اسمى المراتب لانه لا يعرف اي معنى للخجل . فاذا اردت ان تعرف من اية فئة انت ، اجب بصراحة تامة بلا ام نعم عن الاسئلة العشرين التالية :

### الاسئلة

- ١ - اتضطرب لدى تعرفك الى امرأة ؟
- ٢ - اتفضل ، في الغالب ، العزلة على المجتمعات والاختلاط بالناس ؟
- ٣ - اترتبك اذا ما سمعت احدا يتحدث عنك حتى ولو بخير ؟
- ٤ - اتحاول التهرب من معارفك اذا ما وقعت عليهم عيناك في الطريق ؟
- ٥ - اتعتقد انه يستحيل عليك ان تصبح يوما مخررا صحفيا او وسيطا تجاريا ؟

- ٦ - اتجسر على الاشراك في محدثه مع رجل تعرف انه ادكى منك ، واعمق ثقافته ؟
- ٧ - اصطحك ركبناك اذا ما اضطررت ان تمر امام حشد من الناس في مكان عام كالمتهى او المرقص مثلا ؟
- ٨ - اتلزم جانب الصمت اذا جمعتك الصدف بأناس يتجاذبون اطراف الحديث ولم يمض على معرفتك اليهم زمن طويل ؟
- ٩ - اذا زرت أناسا غرباء ، اشعر بشيء من الرهبة والارتباك ؟
- ١٠ - اتخجل من افتتاح حفلة راقصة امام الجمهور مع كونك راقصا ماهرا ؟
- ١١ - أيتفق لك احيانا التهرب عفوا من شخص تكون لك لذة كبرى في الاحتماع اليه والثرثرة معه ؟
- ١٢ - اتعتقد ان الانفعال يشل حركتك اذا ما اراد احد تعريفك شخصية بارزة ؟
- ١٣ - اتخطيء في الرقص اذا كنت في احد المراحل ترقص مع الباقيين وخيل اليك فجأة ان انظار الجميع متجهة نحوك ؟
- ١٤ - اتظن ان في وسعك احتراف التمثيل المسرحي ؟
- ١٥ - ايخطر ببالك اذا ما كنت مرتديا ثوبا جديدا ان الميون تلتهمك من مخلف الجهات ؟
- ١٦ - ايزعجك مجرد التفكير بزيارة افاس لا تربطك بهم معرفة قديمة ؟
- ١٧ - ايخيل اليك وانت تتحدث الى رئيسك في العمل انك لست سيد نفسك ؟
- ١٨ - ايتجاهل اصدقائك احيانا صفاتك وخصالك الحميدة بالرغم من طول معاشرتهم لك ؟

- ١٩ - اضطرب اذا ما سمعت على انلينون صوتا غريبا عنك ؟  
٢٠ - انتظر معين الاعجاب الى من هم اسياد انفسهم وتحسدكم  
على ذلك ؟

## الاجوبة

احسب الآن يقطين لكل جواب « لا » . فاذا كان المجموع ١٨ نقطة  
فانت ابعد ما تكون عن الخجل ، ويخشى ان ينعك الكثيرون بالوقاحة  
وصفاة الوجه .

ومن ١٤ نقطة الى ١٦ تكون جريئا . ومن ١٠ الى ١٢ تكون بين بين .  
ومن ٨ الى ١٠ تميل قليلا الى الخجل ، ومن ٤ الى ٦ تكون حياء من الطراز  
الاول . اما ما دون الـ ٤ فان الخجل يشل حركتك تماما ، فاعمل على  
التخلص منه باسرع ما يمكن كي لا تهدم مستقبلك بنفسك .



## هل تحب كسب المال ؟

كسب المال ! ؟ من منا لم تدغدغ رأسه هذه الفكرة الحلوة ، فكرة كسب المال ؟ سوى ان الفرق بين الرغبة في كسب المال والاثراء لا يقل عن الفرق بين الحلم والحقيقة .

أما انت فماذا تريد ان تكون ؟ امن اصحاب الملايين ام ميسورا ام فقيرا معدما ؟ لتعرف ذلك الجأ الى الاسئلة الخمسة والعشرين التالية وأجب عن كل واحد بصراحة تامة بلا او نعم .

### الاسئلة

- ١ - هل انت ذو مواهب تجارية ؟
- ٢ - اتمنت ان الحياة تطلب اليك التجرد من الكثير من الشكوك ؟
- ٣ - اتعرف السبيل الى التخلص من المآزق الحرجة في الوقت المناسب ؟
- ٤ - لديك بعض المشاريع الاقتصادية التي تعتقد انها جديرة بالتنفيذ وتكفل لك الرزق ؟
- ٥ - هل للصحف التجارية والاقتصادية اهمية خاصة عندك ، وهل تقرأها من الحرف الاول الى الحرف الاخير ؟
- ٦ - أمقتصد انت ام مبذر ؟

٧. ✓ - الك ثقة بـ جارك ؟
٨. ✓ - اـعتقد انك طـمـوح ؟
٩. ✓ - اـعتقد ان في وسـعـك فـضـح مـؤامرات خـصـومت ؟
١٠. ✓ - اـتـعـتـبر الـذيـن يـمـيـلون الـى الـادب والمـوسـيـقى ويـقـنـسـون مـعـتـمـهـم مـراغـمـهـم مـعـهـما مـجـاتـين ؟
١١. ✓ - اـنـطـارـك دائـما فـكـرة كـسـب المـال ؟
١٢. ✓ - اـتـشـعر بان لا قـبل لك بالـعـمـل الـذي يـسـير عـلى وـتـرة وـاحـدة ،  
«وـطـيـفة مـثـلا ؟
١٣. ✓ - اـتـشـعر بـارنـيـاح لـدى تـحـمـلك المـسـؤـوليـة واـتـخـاذك الـقـرارات ؟
١٤. ✓ - اـنـحـلم بان نـصـبـع يـوما مـديـر مـؤسـسة تجـاريـة ؟
١٥. ✓ - اـنـضـع المـشـاريـع المـلـبـوسة لـذلك وتـدرـس الـامـكانـات لـتـحـقـيق  
هـذا الـحـلم ؟
١٦. ✓ - هل انت واثق من نجاحك في اعمالك ؟
١٧. ✓ - هل سـنـحت لك فـرـص ذـهـبية مـنـذ اـسـتـغـالـك بـالتـجـارة الـى  
اليـوم ؟
١٨. ✓ - اـنـقـدر عـلى الشـراء باثـمان مـعـقـولة فـلا يـلـحـقـك اـي غـيـب ؟
١٩. ✓ - هل انت من الـذيـن لا تـؤثـر فـيـهم الصـحـيات والفـشل في الحـياة  
العـمـليـة ؟
٢٠. ✓ - هل انت عـمـلي وايجـابي في حـياتـك ، تـعـرف كـيف تـواجـه المـشـاكل ؟
٢١. ✓ - اـنـعـمد الـى تـوسـيع حـلـقة مـعارفـك خـصـوصـا في الـاوسـاط التجـاريـة ؟
٢٢. ✓ - اـتـسـتـطـيع اسـتـغـلال الفـرـص الذـهـبية الـتي تـسـنـع لك ؟
٢٣. ✓ - الـديـك هـذه الحـاسـة السـادسـة الـتي تـذكـ مـبـاشـرة عـلى الـاعـمال  
الـتي يـمـكن تـحـقـيقـها بـنـجـاح ؟

٢٤ - اعمل لحسابك الخاص لانك تعتقد ان في ذلك وحده السبيل الى كسب المال والفلاح ؟

٢٥ - هل نجحت في تحقيق بعض المشاريع التجارية ؟

## الاجوبة

احسب نقطتين لكل جواب نعم او نقطة واحدة للجواب الذي تتردد فيه بين نعم ولا . فاذا حصلت على ٤٣ نقطة فلا يستبعد ان تصبح يوما ما. قارونا او على الاقل ثريا كبيرا . ومن ٣٣ الى ٤٣ تكون لديك الوسائل اللازمة التي توفر لك المال . ومن ٢٢ الى ٣٢ تكون ميسورا في حياتك . ومن ١٣ الى ٢٢ تكون من الاشخاص الذين يستبعد ان يديروا مؤسسات تجارية . اما اذا حصلت على ما دون ١٣ نقطة فانك لن تستطيع جمع القروش البيضاء للايام السوداء ما لم تقصد جهدك في نفقاتك . هذا مع العلم ان الانصيب لا يدخل في الحساب !

## هل يستلطفك الآخرون ؟

هذه الاسئلة ستكشف لك امورا كثيرة تتعلق بك دون ان تدري .  
ضع لنفسك علامتين لكل سؤال تجيب عنه بسرعة ودون تردد ، وعلامة  
واحدة لكل سؤال تتردد في الاجابة عنه . فاذا حصلت على ١٤ علامة  
او اكثر فانت لطيف يحبك الناس ، اما اذا حصلت على ١١ - ١٣ علامة  
فانك تعتبر شخصية جذابة لمن هم في سنك .

### الاسئلة

- ١ - هل تشعر بملل او صدام عندما تشعر بانك تريد ان تكون  
في احسن حالاتك ؟ « ا » نعم « ب » لا .
- ٢ - اي فترة تعتقد انها اسعد لحظات حياتك ؟ « ا » الماضي  
« ب » الحاضر « ج » المستقبل .
- ٣ - هل تشعر بضيق اذا كنت في حفلة رياضية او وسط جمهور  
صاحب او على شاطئ البحر في يوم اجازة ؟ « ا » نعم « ب » لا .
- ٤ - هل اغلب اصدقائك هم « ا » من الذين في مثل سنك « ب » من  
جنسك ، ام من الجنس الآخر « ج » ام من الذين هم اكبر منك سنا ؟
- ٥ - في المسائل التي تتعلق بتنظيم شعرك او اختيار ملابسك او



استعمال اللهجة العامية او اختيار الاعلام التي تحب مشاهدتها « ا » هل  
تقلد اصدقاءك « ب » هل تقدر بعض الشخصيات المعروفة « ج » هل  
تختار ما يوافق ميولك ؟

٦ — اذا دعيت الى حفلة لا تعرف فيها سوى عدد قليل من المدعوين  
ووجدت عددا منهم قد افترش الارض « ا » هل تقف بعيدا منهم في ركن  
منزل « ب » هل تسخر منهم في سرك « ج » هل تحنو حنوهم ؟

٧ — اذا دخلت مطعما مع اصدقائك ، فهل يتقدم الغرسون اليك  
اولا ويسألك عن الطلبات ؟ « ا » نعم « ب » لا .

٨ — اذا كان لك اربعة من الاصدقاء : « ا » هل حدث ان اطلعك  
اثنان منهم على اسرارهم ؟ « ب » هل عاملتهم بالمثل ؟ « ج » لم يحدث  
شيء على الاطلاق من تبادل الاسرار بينكم ؟

٩ — اي لون من الالوان التالية تفضل : « ا » احمر — اسود —  
« ب » اخضر — ازرق « ج » رمادي — اصفر — بني ؟

### الاجوبة الصحيحة

١ — « ب » ، ٢ — « ب » ، ٣ — « ب » ، ٤ — « ج » ، ٥ —  
ج ، ٦ — « ج » ، ٧ — « ا » ، ٨ — « ا » ، ٩ — « ا » .

## هل أنت مزعج ؟

المزعج الثقيل الظل ، في عرف الجميع ، نكبة يبتلي بها الله المجتمعات الانسانية ، هذه المجتمعات التي تفرض اصول اللياقة وآداب السلوك فيها على الكثيرين تحمل وطاة هؤلاء المزعجين بصبر وطول اناة .

فهل أنت مزعج ؟ لتعرف ذلك ، ولتقف على رأي معارفك فيك ، اجب بصراحة عن الاسئلة العشرين التالية ، وتساعل عند كل جواب « نعم » او « لا » ايهما الانسب . والاختبار هذا ينطبق على الذكور والاناث في آن واحد ، كسائر الاختبارات في هذا الكتاب ...

### الاسئلة

- ١ - هل انت ثرثار وقع لا تطلق ؟
- ٢ - اتشكو الامك الى اي كان من معارفك اذا ما التقيته في الشارع مثلا ؟
- ٣ - لاحظت ان اصدقاءك لا سيما القدياء منهم ، يتجنبون لقاءك في الشوارع والمنتديات العامة والمجتمعات الخاصة ؟
- ٤ - يقول لك هؤلاء معذرين اذا ما استوقفتهم « ثق بانني لم ارك قط ! لقد كنت شارد اللب والنظرات » ؟

- ٥ - أعتقد ان الذين يقولون ان الوقت من فضة مجاني ؟
- ٦ - اعني تعبير « لن يطول حديثي اكثر من بضع دقائق » ، في قاموسك الخاص . انك سنجبر محدثيك على الاستماع اليك مدة ساعة او اكثر ؟
- ٧ - اتفحل صديقاتك شتى الاعداد لعدم الخروج برفقتك في نزاهات عندما تدعوهن الى ذلك ؟
- ٨ - اتواصل ثرثرتك مع صديقك بالرغم من ظهور علائم قلة الصبر وعدم الاحتمال ، بله الألم . على وجهه ؟
- ٩ - ايجيب محدثوك عن اسئلك الكثيرة بلا او نعم ، يخرجونهما سريرة واضحة ويتبعونهما بتنهد عميقة ؟
- ١٠ - ايقابلك معارفك في الطريق فيردون على ابتسامتك اللطيفة وتحيتك بالاعتذار عن اسراعهم وعدم استطاعتهم النوقف لارتباطهم بموعد ؟
- ١١ - أعتقد ان الذين يجدون الراحة التامة في الانعزال ، ويؤثرون هذا النوع من الحياة على سواه ، مصابون بمس ؟
- ١٢ - انشعر في اعماقك بانك رجل فائق الوصف والتعبير لا يشق له عار بعد قضائك ساعات وساعات في الثرثرة التي لا طائل تحتها ؟
- ١٣ - اتصف رجل الاعمال الذي يضع فوق رأسه لوحة كتبت عليها هذه العبارة : « افضل الزيارات هي الزيارات القصيرة » بأنه رجل غير طبيعي وغير متزن ؟
- ١٤ - اتطول زيارتك الى ساعة متأخرة بالرغم من انك كنت مقررا الا تستمر هذه الزيارات هذه المدة ؟

١٥ - أتزور غالبا معارفك دون ان تنبئهم بذلك ؟

١٦ - أتساعل بينك وبين نفسك عما اذا كانت زيارتك مبعث سرور وعطية لهم ؟

١٧ - أتساعلت يوما من الايام عما اذا كانت احاديثك التي تنثرها حزافا على اصديقائك ذات فائدة اساسية لهم ؟

١٨ - اتمتقد انك لمق ؟

١٩ - اتظن ان لا شيء في الوجود يعدل قيمة الكتاب والسكون ؟

٢٠ - اتمتقد انك تستطيع الحياة اسبوعا كاملا في عزلة عن معارفك ؟

### الاجوبة

احسب نقطتين اثنتين لكل جواب « نعم » من الاسئلة العشرة الاولى ، ونقطتين كذلك لكل جواب « لا » عن الاسئلة العشرة التالية . فاذا حصلت على ما فوق ٣٦ نقطة فانك تكون مزعجا ، ثقيل الظل ، من الطراز الاول . ومن ٣٢ - ٣٦ تكون ثرثارا « منازرا » لا تستطيع الصمت نصف ساعة من الزمن . ومن ٢٦ - ٣٠ تكون من الذين يتهرب منهم معارفهم ويتجنبون رؤيتهم ومعاشرتهم . ومن ٢٠ - ٢٤ تكون مزعجا بعض الشيء ، وفي مناسبات خاصة . ومن ١٤ - ١٨ تكون رجلا عاديا . ومن ٨ - ١٢ تكون لبقا ومن الذين يغتبط معارفهم بعشرتهم ولقائهم . اما اذا حصلت على ما دون ٨ نقط فتكون من القلائل الذين يستحقون اعجاب الجميع لتحليهم بفضيلتي اللباقة والرزانة .



## ما مدد شعبيتك ؟

هل تتساءل احيانا اذا كنت محبوبا من الآخرين ؟ هذه طريقة لمعرفة ذلك . فسلسلة الاسئلة التالية الاربعة والعشرين الموضوعات على اساس اختبارات وتجارب سيكولوجية ، موضوعات لتعطيك تقديرا عاما عن شعبيتك الشخصية وقدرتك على صنع الازدقاء . اجب عن كل سؤال نعم او لا ، ثم انظر الاجوبة الصحيحة لتقابل معها اجوبتك .

- ١ - هل تفصح عن رأيك بحرية ودون ان يطلب اليك ذلك ؟
- ٢ - هل تشعر انك ارفع مستوى من ثلاثة من افضل اصدقائك ؟
- ٣ - هل تحب ان تأكل وحدك ؟
- ٤ - هل تقرأ قصص الجرائم التي تنشر في الصفحة الاولى من الصحف ؟
- ٥ - هل ان اختبارات كهذا الاختبار تهيك ؟
- ٦ - هل تتحدث عن مطامحك ، وخيبات املك ، ومشاكلك ؟
- ٧ - هل تقترض مالا في اغلب الاحيان ؟

٨ - هل انت من المدمنين على مداد « كل امرئ يدفع ما يصيبه من نقات طعامة » - شراكة حلبية ؟

٩ - عندما تصف شيئاً ما حدث ، هل تدخل في التفاصيل الصغيرة ؟

١٠ - هل معتر بأنك شديد الصراحة ؟

١١ - هل تدع الناس ينتظرونك عندما تكون على موعد معهم ؟

١٢ - هل نحب الاولاد حقاً - بالطبع غير اولادك ؟

١٣ - هل تجد متعة في تبادل النكات مع الآخرين ؟

١٤ - هل تعتقد انه لا يجمل بالكهول الوقوع في الحب ؟

١٥ - هل تكره قلبيا اكثر من سمعة اشخاص ؟

١٦ - هل تضرر او تغذي احقادا ؟

١٧ - هل تستعمل دائما كلمات من مثل « نظامة » ، « رهيب » ، « ميت » ؟

١٨ - هل يشارك عاملو المستشفيات في التلوث او البائسون في المخازن ؟

١٩ - اعتبر من لا يشاطرك حماسك للموسيقى ، والمطالعة ، والرياضة ، اناسا حمقى ؟

٢٠ - هل تنقض وعودك بقدر ما تفي بها ؟ ( مكر مرتين قبل الاجابة ) .

٢١ - هل تنتقد غالبا ، ومواجهة ، امراد امرك ، وامصل  
امدقائك . وزملاءك ؟

٢٢ - هل يصيبك الحزن او الياس عند تسوء الامور ؟

٢٣ - انسر دائما لنجاح امدقائك ا عندما لا يحالفك الحظ  
حسبيا ؟

٢٤ - هل تشترك في نشر الوقائع المثيرة ؟

### الاجوبه

هذه هي الاجوبة الصحيحة ( بقدر ما لذلك علاقة بالشعبية ) . قابل  
بين اجوبتك وبينها ، واحسب نقطة واحدة لكل جواب مطابق . وبقدر ما  
يرتفع مجموع عدد النقاط يمكنك ان تعتبر نفسك محبوبا . واكبر مجموع  
هو ولا ريب ٢٤ . ولكن حذار من اعتبار نفسك غير شعبي اذا لم تبلغ  
الرقم ١٠٠ . فبامكانك ان تسجل الرقم ١٧ وتبقى مع ذلك محبوبا ايضا . . .

١ - لا . ٢ - لا . ٣ - لا . ٤ - نعم . ٥ - نعم . ٦ -  
نعم . ٧ - لا . ٨ - لا . ٩ - لا . ١٠ - نعم . ١١ - لا . ١٢ -  
نعم . ١٣ - نعم . ١٤ - لا . ١٥ - لا . ١٦ - لا . ١٧ - لا . ١٨ -  
نعم . ١٩ - لا . ٢٠ - لا . ٢١ - لا . ٢٢ - لا . ٢٣ - لا .  
٢٤ - نعم .

## هل أنت صالح لعملك ؟

قد تكون خير من يصلح للعمل الذي تقوم به ، وقد تكون مهنتك أنسب المهنة اليك ، ومع هذا فمن المحتمل ان تعاني من المضايقات ما يجعل ذلك دون ما تحب وتشتهي . ولعلك لا تصلح للعمل الذي تزاوله ، وتصلح لغيره . وسواء أكان وضعك هذا أم ذاك ، فانك تستطيع أن تبلغ بحياتك مدى أفضل من المدى الذي بلغته .

وهذه الآن أربعة عشر سؤالاً تتعرف منها على أسباب متاعبك ، وهل أنت مصدر هذه المتاعب ، أم هو عملك ، أم رئيسك ؟ اضع نفسك لدى الإجابة عن الأسئلة علامة (+) إذا ظننت أنك موفق في عملك ، وضع علامة (-) إذا لم يكن هذا ظنك . وعند حيرتك في التقدير بين التوفيق أو عدمه ، ضع علامة (?)

### الأسئلة

١ - هل تتحدث دائماً عن عملك ، في بيتك وبين أصدقائك ؟

إذا كنت لا تفعل ذلك ، فانما يكون عملك لا يثير اهتمامك . أما إذا كنت تتحدث عن عملك ليل نهار ، الى حد ازعاج أصدقائك وأهل بيتك بهذا الحديث المتواصل ، فانك تقيم الدليل على أن عملك يثير اهتمامك .



غير أن هذا الاسراف في الحديث عن العمل قد يكون من قبيل التخفيف من بعض المتاعب والمنغصات . وهذا أمر طبيعي ، لأن لكل عمل متاعبه ، ولا بد لك من الترويح عن نفسك أحيانا بهذا الاسراف . ولكن الأمر يختلف كثيرا إذا كان التذمر والشكوى جديين ، وديدنك دائما ، ويكون معنى ذلك أن العمل الذي تؤديه لا يصلح لك .

## ٢ - هل تذهب الى عملك راضيا ؟

إذا كان هذا شأنك ، فتكون تمارس العمل الذي تصلح له . وإذا أن اوان الانصراف ونفضت يدك من عمل كنت تقوم به فان ذلك يعتبر دليلا سينا ، في حين أنك إذا حملته معك الى البيت لانجازه ، فذلك دليل على رضاك عن عملك ، وتوفيقك فيه .

## ٣ - هل تستسلم أحيانا الى احلام اليقظة في حين انه ينبغي انشغالك بعملك ؟

إذا كان الأمر كذلك ، فانه يعني أنك لا تستسيغ عملك ، أو انه لا يستأثر باهتمامك .

## ٤ - هل تفضل العمل مع غيرك كفرد في فريق ، ام تفضل العمل منفردا ؟

البعض يميل الى الاعمال التي تحتاج الى تفكير ، في حين يميل البعض الآخر الى الاعمال اليدوية ، بينما يميل فريق ثالث الى الاعمال التي تتطلب الاتصال بالناس . ومن هنا ينبغي لك معرفة نوع العمل الذي تود مزاولة ، وكيفية مزاولته . ادرس كل هذه الاعتبارات ، وقارن بينها وبين مقتضيات عملك !

وإذا كنت ذا ميول مختلطة ، فزاوِل العمل الذي يتيح لك استغلال مواهبك أكثر من سواه .

٥ - هل نغان احيانا ان رؤيتك لا يرياح اليك ؟

اذا كان الامر كذلك مامض في عملك ، وابحث عن مواطن الخلل فيه . واغلب الخلل ان من يساوره هذا الاحساس يكون منه ما يحتاج الى تغيير في سلوكه .

٦ - هل تشعر زوجتك انك تراول العمل الذي تصلح له ؟

لعلمها لا تعرف الكثير عن طبيعة عملك ، ولكنها تعرفك ، وتستطيع ان تستشعر قلبك حماسك له او تبرمك به !

٧ - هل تؤدي عملك حسب النظام المرسوم له ، ام انك تسير فيه وفق طريقتك الخاصة ؟

لعل القيام بالعمل وفق النظام المرسوم له دلالة على انك تحب النظام ونميل الى التعاون مع الآخرين . اما اذا كنت ممن يفضلون العمل حسب طريقته الخاصة ، فمعنى ذلك انك اما تحب الاستقلال ، او انك تميل الى القيام بعملك على احسن وجه .

٨ - هل تستطيع ان تبلغ في عملك مستوى اقرانك ، فلا تبقى متخلفا عنهم ؟

اذا انت تفوقت على الآخرين دونما جهد ، فبإمكانك ان تترقى في عملك . اما التخلف عنهم فقد يكون مرجعه اما الى فقدان الرقابة ، او الى حاجتك الى مزيد من الموان . ويمكن ان يدل هذا التخلف على انه من المستحسن مزاولة عمل آخر يختلف عن عملك الحالي .

٩ - هل تدرك ما هو متوقع منك في عملك ؟

هذا امر جوهري ، ذلك بان رضى المرء عن عمله يجب ان يهيمه اكثر من دخله منه .

١٠ - هل انت ممن يفضل ان يؤمر ويوجه ، ام انك تفضل ان يكون  
أمرا ؟

يتطلب بعض الاعمال الاشخاص الذين يسيطرون على الآخرين  
وبوجهونهم ، ومن في وسعهم البت بسرعة ، في حين ان هناك اعمالا تتطلب  
اناسا يقنعون بمزاولة اعمال لا تتطلب منهم غير اتباع التعليمات . فما  
هو رأيك ؟

فاذا كنت ممن يميلون الى اصدار الاوامر - وانت مؤهب لاصدارها -  
فانك تتسبب لنفسك ولسواك بالمعائب اذا كان عملك يقتضي الطاعة  
واتباع الاوامر . وعلى نقيض ذلك ، فانك لا تصلح لادارة اي عمل اذا  
كنت ممن يخشون اداء راي او اصدار امر .

#### ١١ - كيف وصلت الى مهنتك الحالية ؟

اذا كنت قد تدربت على عملك ومارسته ، بعد ان تكون اخترته  
ورغبت فيه وسعيت اليه ، فمعنى ذلك انك تزاول العمل الذي تصلح له .  
اما اذا كنت قد عيّنت فيه لانه اقصى ما استطعت الحصول عليه ، او اذا  
كنت قد ارتضيت به لقبض مرتب آخر الشهر ، فمعنى ذلك ان هذا العمل  
لا يصلح لك .

#### ١٢ - هل تميل الى مساعدة زملائك في العمل ؟

اذا كان الامر كذلك ، ولم تكن الشخص الذي يقوم بمجرد عمل  
وحسب ، فهذا يعني انك تهتم بعملك ، والا اعوزتك الرغبة في العمل ، او  
كنت تميل الى الانطواء على نفسك .

#### ١٣ - هل انت مطلع على نظام المؤسسة التي تعمل فيها ، ومركز وظيفتك بالنسبة الى سائر اقسامها ؟

ان الشخص الملم تماما بالمؤسسة التي يعمل فيها ، ويعرف  
علامة جهده المتواضع بالنسبة الى العمل الضخم الذي تقوم به المؤسسة

ككل ، هو في الغالب الموظف الراضي عن عمله . اما الموظف المتبرم والعامل الخامل فهو من يغيب عنه ذلك .

#### ١٤ - هل ترغب في مزاولة اولادك العمل نفسه الذي تزاوله ؟

قد يكون لدى اولادك من الرغبات والنشاط ما يخلف عما لديك . وقد يكون هناك صفات مشتركة فيما بينكم . فاذا كنت تشمر بالسعادة اذا ترسم اولادك خطاك ، فقد يعني ذلك أنك تقوم بالعمل الذي تصلح له . اما اذا كان يسيئك ان يزاولوا العمل نفسه الذي تزاوله او انه لا يهتم كثيرا مزاولتهم اياه او عدم مزاولته ، فهذا دليل على عدم رضاك عن عملك !

#### النتيجة

بعد هذه الاسئلة ينبغي لك احصاء العلامات (+) والعلامات (-) وعلامات الاستفهام (?) . ولكن على الرغم من ان هذه الطريقة لن توفر لك التقدير الصحيح الحقيقي الوافي ، فانها ، مع ذلك ، تساعدك وتحفزك على التفكير في شؤونك ، ومؤهلاتك ، ومقدرتك ، والعمل الذي تزاوله حاليا ، او العمل الذي ترغب في مزاولته .



## هل انت لبق ؟

اللباقة ، في نظر الكثيرين ، من الصفات الحميدة التي يتحلى بها المرء . فاللبق ذو مكانة مرموقة في المجتمع . وهو شديد الملاحظة ، يتحاشى النفوس بما يسوء الآخرين او يجرحهم ، كما يفعل كل ما يدل على علو الهمة ونبل النفس ، باذلا قصارى جهده لمساعدة اخوانه ...

اما انت ، فما هي نظرة المجتمع اليك ؟ ايرى فيك معارفك صفة اللباقة والذوق ، ام انك في نظرهم فقط فضولي ، تتدخل في امور لا تعنيك ، فتسمع في اغلب الاحيان ما لا يرضيك ؟ لتعرف ذلك اجيب عن الاسئلة العشرين التالية بـ « لا » او « نعم » .

### الاسئلة

١ - اذا ما اضطررت الى توجيه ملاحظة الى احدهم ، اتحاشى اغاظته وجرح كبريائه ؟

٢ - اتحاشى سؤال النساء عن اعمارهن ؟

٣ - اتلجا الى استعمال التعابير اللطيفة التي تنم عن حسن تربية عندما تطلب الى احدهم قضاء امر لك ، او اعطاك شيئا ما ؟

٤ - اتحاشى جرح كبرياء احدهم اذا ما اردت ان تدعوه الى مسهرة

او حمله ما معوه . « قدّمت الي بطاقتان للحفلة انملايه ، اربعب في مرافقتي اليها ؟ »

٥ - اذا جنب احدا بخبر سييء ، اتعرف كيف تطلعه عليه دور ان سسب له اضطرابا عنيفا ؟

٦ - عندما تقدّم الي بعضهم احسانا ، اتعمد ان تدخل في روعهم انهم هم الذين يفعلون ذلك من اجلك ؟

٧ - اقبل لك : « يسحيل ان يكون لك اعداء ! » ؟

٨ - اتستطيع تبين امارات السامة والملل على زوارك فتعمد الي ادخال الانشراح والغبطة الي نفوسهم ؟

٩ - اتظن ان الحكمة تقضي بالا تطلع الآخرين على مشاكلك ؟

١٠ - اتتحاشى ما وسك تحقير مرؤوسيك في مقر عملك او في اي مكان آخر ؟

١١ - اذا كان عليك ان تمد يد المساعدة الي الفقراء من اصديقاتك او ذوي قرباك ، اتعرف كيف تفعل ذلك دون ان تخرج موقفهم وتجعلهم فريسة للحياء والصفار النفسي ؟

١٢ - اتعرف قيمة الكلام الذي تنوء به ، فلا تتلفظ امام محدثيك بما بجرح كبرياءهم ؟

١٣ - اتعتقد انك خير نفساني ؟

١٤ - اينيط بك والدك او اصديقاؤك القيام بمهمة دقيقة تتطلب مهارة ولباقة وحسن تخلص ؟

١٥ - اتتحاشى التحدث عن « الحبل في بيت المشنوق » - كما يقول هذا المثل القديم المعروف ؟

١٦ - اذا قمت بزيارة احدهم وطالت زيارتك الي ساعة متأخرة من الليل ، اتساعل عما اذا كنت قد سببت له اي ازعاج ؟

١٧ — أتستطيع اقالة رئيسك من عثاره وخطاه — والله وحده معصوم  
عن الخطأ — دون ان تدعه يشعر بذلك ؟

١٨ — انتبه ، بوجه عام ، الى اتفه خطأ يرتكبه زيد من الناس ؟

١٩ — ايلجأ اليك مرتكبو الاخطاء ليفيدوا من نصحك وارشادك في  
اغلب الاحيان ؟

٢٠ — أيرغب معارفك ان تكون في جملة المدعوين الى حفلاتهم  
واعيادهم ؟

## الاجوبة

احسب الآن نقطة واحدة لكل جواب « نعم » فاذا حصلت على ما  
لوق ١٧ نقطة فتكون لطيف المعشر ، نبيل الروح ، لبقا من الطراز الاول  
بل ان اللباقة مجسدة فيك . ومن ١٤ الى ١٧ فأنت لست من طبقة الذين  
يتحدثون عن « الحبل في بيت المشنوق » . ومن ١٠ الى ١٣ تكون لبقا بعض  
الشيء ، ومن الذين يتمتعون بمكانة لا بأس بها في المجتمع الذي يعيشون  
فيه . ومن ٦ الى ٩ تكون ثقيل الظل بعض الشيء ، ترتكب اخطاء قليلة  
في تصرفك . ومن ٣ الى ٥ تكون بعيدا عن اللباقة والذوق بعد الثريا عن  
الثرى . اما ما دون ذلك فان الخطر ينبذك من المجتمع عظيم . وعليك اذا  
اردت ان تتجنب ذلك ان تحلل بدقة كل كلمة قبل ان تلزم جانب الصمت ،  
وقديما قيل : لسانك حصانك ، ان صنته صانك !

## هل أنت دون جوان ؟

لا جدال في ان الموقع الذي يقعه بعض الرجال من نفوس الجنس اللطيف يختلف اختلافا ظاهرا عن الموقع الذي يقعه البعض الآخر . فثمة رجال يرواقون في عيون النساء اللواتي يعتبرن كل واحد منهم زير نساء أو « دون جوان » ، وآخرون لا يمكنهم بحال من الاحوال ان يثيروا اعجاب اية بنت من بنات حواء ... وهناك اناس يأتون في درجة متوسطة بين هذين الطرفين . أما انت فأية درجة تحتل ؟ أنتظر اليك النساء نظرتهم الى « ذي اللحية الزرقاء » وينفرن منك ، أم انهن يرين فيك كازانوفا الساحر ؟ لتعرف ذلك ، أجب بصراحة متناهية عن الاسئلة العشرين التالية ، بلا أو نعم .

### الاسئلة

- ١ — اتعتقد ان التافه من كلامك ، والعارى من كل صفة ، تعدّه النساء حقائق لا تقبل الجدل لانه صادر عنك ؟ ايعتبر افراد الجنس اللطيف نكاثك ، مهما تكن « باردة » ، من دلائل العبقرية فيك ؟
- ٢ — اتظن ان للنساء فيك رأيا حسنا لا يدانيه رأيك أنت في نفسك ؟
- ٣ — أيزعجك بالمخاطبات التليفونية منتحلات اعدارا شتى هن اقدر الجميع على استنباطها ؟

٤ - أتميل النساء الى التحدث عنك بكل ما هو خير وحسن ،  
متجنبات ، عفوا او عمدا ، التحدث عن عيوبك ونقائصك التي تعرف انت  
نفسك انها كثيرة لا يحصرها عد ؟

٥ - الاحظ انهن يذكرن بالتفصيل اتفه الامور التي ترونها لهن ؟

٦ - أيزرنك وانت متوعدك المزاج توعدا بسيطا زيارات متعددة الى  
درجة انهن يجعلنك مريضا حقا ، وعلى كره منك ؟

٧ - ايستحلفنك بكل غال وعزيز لديك ان تكتب اليهن غالبا عندما  
تودعن لتذهب الى مكان قصي تقضي فيه عطلتك ؟

٨ - أتعهد المعجبات بك الى مزاولة الرياضة لدى معرفتهن انك  
من الرياضيين ؟

٩ - احرصن على مشاهدة الحفلات الرياضية التي تشترك فيها  
ويصفقن لك بالرغم من انك صفر الى الشمال في هذه اللعبة الرياضية  
او تلك ؟

١٠ - أيسارعن الى مراقبتك حالما تدعوهن الى ذلك ؟

١١ - هل بلغك انك الحديث الشاغل للاوساط النسائية التي  
معرفك ، وموضوع بنات حواء المفضل ؟

١٢ - هل بلغك كذلك انك غالبا ما كنت السبب في مشاهد غيرة  
شديدة في هذه الاوساط ؟

١٣ - ايدعينك لحضور مختلف الاعياد والحفلات التي يقمنها ؟

١٤ - اتقول لك احداهن ، اذا ما تخلفت عن حفلة من حفلاتها :  
اه لو تعلم كم كان جو الحفلة موحشا ، قاتما لغيابك ؟

١٥ - هل قيل لك ان المرأة الفلانية ، التي لا تخصها بأي عطف او  
عاطفة يختلفان عما تخص به سائر بنات جلدتها ، لا تفكر الا فيك ، وانك  
نتي احلامها ، وآسر فؤادها ؟



١٦ - أبدأين على تعقبك بالرغم من محاولتك التخلص منهن والابتعاد  
عنهن ؟

١٧ - أيسطنعن اللطف والتهديب معك أو حسن الالتفات اليك ؟

١٨ - أيعمدن الى التجميل والتزيين بكل الوسائل الممكنة عند خروجهن  
معك ليبدعن أجمل من المعتاد ؟

١٩ - أيفضفن الطرف عن خشونتك وسوء تصرفك وسلوكك ولا  
ينفككن بطاردنك ويتوددن اليك ؟

٢٠ - أيشفنن بكل ما يروقك وترتاح اليه نفسك ، وينسجن على  
منوالك في مختلف نوازعك منذ تعرفنهن اليك ؟

### الاجوبة

احسب نقطة واحدة لكل جواب نعم . فاذا ما كنت صريحا في اجوبتك  
وحصلت على ما فوق ١٧ نقطة فانك « دون جوان » من الطراز الاول ،  
وتتربع على عرش القلوب .

من ١٤ - ١٧ : تكون ذا مكانة مرموقة في عيون الجنس اللطيف .

من ١٠ - ١٣ : انك تروق في عيونهن بعض الشيء .

من ٦ - ٩ : انهن يجدنك لطيف المعشر ، اما ما دون ذلك فانك تكون  
رجلا عاديا لا يثير اهتمام احد من الجنس اللطيف .

## امتحان نفسي للوالدين

بقدر ما نكون اجابانك بـ « نعم » عن الاسئلة التالية ، تتضاءل فرص حدوث المشاكل بينك وبين اولادك .

- ١ — اتحب زوجتك واولادك بحنان ؟
- ٢ — اتهم اهتماما عميقا ببيتك ، ونسهم ما امكنك في جعله جذابا ؟
- ٣ — اتلاعب اولادك اذا كانوا صغارا ، او اتخذهم رفاقا عندما يكونون اكبر سنا ؟
- ٤ — اتمنحهم دائما الوقت الكافي لتصفي بعطف الى مشاكلهم وقضاياهم ؟
- ٥ — اتشجع اولادك على تنمية قدراتهم الطبيعية واهتماماتهم القيّمة ؟
- ٦ — اتعلم اولادك قيمة المال الصحيحة ، وتنمي في نفوسهم الشعور بعمل الخير .
- ٧ — اتستقبل بترحاب اصدقاءهم الذين يدعونهم الى البيت ؟
- ٨ — اتعدل في مجازاتك لهم ، سواء اكان ذلك من ناحية العقاب أم الثواب ؟
- ٩ — اتكلم بلطف ، ولكن بطريقة مقنعة ؟
- ١٠ — اتوحي اليهم بالايمان بالقيم الروحية وذلك بجعلهم يرافقونك ، بانتظام ، الى بيت الله ؟
- ١١ — اتضع قيمة كبرى ، وتعلق اهمية قصوى ، على الصدق ؟
- ١٢ — هل ان تصرفك يقوم مثلا رائعا يحتذيه اولادك ؟
- ١٣ — انشاطر اولادك القضايا والمشاكل التي تواجه الاسرة ؟

## امتحان نفسك بهذا الاختبار الصحي

اجب عن الاسئلة التالية بأقصى ما يمكنك من الإمانة والاخلاص .  
والجواب نعم أو لا بالحرف الاسود هو الجواب الصحيح لأفضل الحالات  
الصحية .

- ١ — اتمام نوماً عميقاً غير متقطع طوال الليل ؟ نعم لا
- ٢ — اترن خمسة كيلوغرامات اكثر أو أقل من المعدل ؟ نعم لا
- ٣ — أنت شديد الحساسية لأكثر من لونين أو ثلاثة من الطعام ؟ نعم لا
- ٤ — أنت موسوس من انك تشكو علة ما ؟ نعم لا
- ٥ — اتمتع بالطاقة الكافية لأداء عملك على اتم وجه ؟ نعم لا
- ٦ — اتدخن اكثر مما ينبغي ؟ نعم لا
- ٧ — أصاب بالزكام اكثر من مرتين أو ثلاث مرات في السنة ؟ نعم لا
- ٨ — اتمتع بوجبات الطعام ؟ نعم لا
- ٩ — اتستيقظ عادة مكمّل النشاط ؟ نعم لا
- ١٠ — اتشكو بين آن وآخر من سوء الهضم ؟ نعم لا
- ١١ — امارس بانتظام تمارين رياضية ملائمة لسنك وحالتك  
الجسدية ؟ نعم لا

- ١٢ — اسردد على طبيب الاسنان على الاقل مرة في السنة ؟ نعم لا
- ١٣ — اتحاول عادة ان تنظر نظرة متفائلة الى المشاكل في حياتك ؟ نعم لا
- ١٤ — اتقوم بكشف طبي على صحتك مرة في السنة ؟ نعم لا
- ١٥ — عندما تكون مريضا وتطلب نصيحة الطبيب ، هل انك تتقيد بها ؟ نعم لا
- ١٦ — ايستمر الزكام الذي تصاب به اكثر من اسبوعين ؟ نعم لا
- ١٧ — اتصاب بصداغ بين آن وآخر ؟ نعم لا
- ١٨ — اتعاطى حبوبا للقضاء على الالم بدلا من ازالة سبب الالم ؟ نعم لا
- ١٩ — اتوحي الى نفسك بأفكار صحية صحيحة ؟ نعم لا
- ٢٠ — اشرب على الاقل كوبين من الماء بين وجبات الطعام ؟ نعم لا
- ٢١ — اتجلس لتناول الطعام عندما تكون شديد القلق والغضب ؟ نعم لا
- ٢٢ — اتفرط في تناول المشروبات الروحية ؟ نعم لا
- ٢٣ — اتعنى عناية معقولة بصحتك ؟ نعم لا

يمكنك استخدام هذه الاسئلة في الامتحان كلائحة يومية المراجعة والتأكد من صحة ما تقوم به ... فباتباعك النصيحة التي يتضمنها هذا الاختبار تستطيع ان تنشئ عادات صحية افضل ، وتكسب حياة اكثر معاناة وقوة !

## هل أنت مخترع ؟

ماري كوري ، باسور ، اديسون ، وسواهم كثيرون من المخترعين العالميين كانوا في صباهم ، لا بل قبل ذلك ، وفي سن الدراسة يختلفون عنا بالطبع . فليس مخترعا كل من اراد ان يصبح مخترعا . ينبغي ان تتوفر فيه بعض مزايا الخيال والمثابرة .

وانت ايها الطالب ، اتعتقد انك تتمتع بالميل التي تتيح لك النسخ على منوالهم ؟ اجب عن هذه الاسئلة العشرة التالية ، فلعلك تعرف اذا كنت على الطريق ...

### الاسئلة

- ١ — ايتفق لك احيانا ان تمضي سحابة ما قبل الظهر في عمل صعب نود انجازه مهما كلف الامر ؟
- ٢ — عندما ياتي رفاق لك طالبين اليك مرافقتهم لقضاء امر ما ، هل ترك كل شيء انت منهمك به ، لتخرج معهم ؟
- ٣ — انحب تقليب صفحات القواميس والموسوعات ؟
- ٤ — هل تمكنت حتى اليوم من ابتكار اشياء غريبة ، وادوات لا تفيد شيئا ، او حاولت ان تحسن بعض الادوات واجزاء آلات موجودة ؟



٥ - اذا كان لك ان تختار ، فهل تفصل حضور مـبـارة في كره القدم على زيارة معرض علمي ، او حضور محاضرة علمية ؟

٦ - عندما ترى آلة ما تعمل ، هل تحس في نفسك ميلا شديدا لمحا معرفة كيفية عملها ؟

٧ - اسبق لك ان غادرت المنزل وانت لابس حدائين ، كل « فردة » منهما بلون ، او وضعت بعض الخردل على « عروس » من المربي ، دون ان تنتبه الى ذلك ، لانشغال فكرك في حل مشكلة ما ؟

٨ - الا تجد اي فائدة للروايات العلمية الخيالية التي راجت سوقها - كما راجت سوق الافلام المماثلة ، في الالونة الاخيرة ؟

٩ - عندما تكون واثقا من انك على حق ، هل تصمد امام رأي اي كان حتى لو كان مخاطبك يعرف اكثر منك ؟

## الاجوبة

احسب نقطه واحدة لكل مرة اجبت فيها بـ « نعم » عن اي سؤال من الاسئلة التالية : ١ ، ٣ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ١٠ . واحسب نقطة واحدة كذلك لكل « لا » عن الاسئلة التالية : ٢ ، ٥ ، ٨ ، ٩ .

والان اجمع النقاط ..

- فاذا تجميع لديك اكثر من ٧ نقاط : فانت عنيد جدا ، وصاحب مخيلة واسعة ، وسريع التصور ، ولكن شارد الفكر ، ولا يمكن ان تصبح مخترعا في المستقبل .

- من ٤ - ٥ نقاط : ان ميلك الى البحث ليس حصريا ، وذلك لا يمنعك من اللهو .

- اقل من ٤ نقاط : اذا لم يتدخل القدر والمصادفة ، فانك لن تتجه اطلاقا وجهة الابتكار والاختراع !

## هل تعلمين استعمال عطلتك ؟

ليس من الغلو في شيء القول ان ثمة اناسا عديدين لا يحسنون اغتنام عطلتهم واوقات فراغهم ، فتراهم يقفون مكتوفي الايدي في مثل هذه المناسبات الذهبية التي يستطيعون استثمارها بشتى السبل وعلى رأسها الراحة والاستجمام ، طبيعيا وادبيا ، ليتسنى لهم استئناف اعمالهم ببطء همة ووفرة نشاط ... فتمر الايام سراعا ، ويعودون الى مزاوله اعمالهم كأن لم تكن لديهم اية عطلة . وهناك كثيرون اعتادوا الحياة العملية تراهم يتضجرون من العطلة وساعات الفراغ ولا يقر لهم قرار الا بالعودة الى مقر اعمالهم .

### الاسئلة

- ١ - اتفكر بعطلتك قبل ان يحين موعدها كيلا تضيع في اللحظة الاخيرة الساعات الثمينة في البحث عن المكان الذي تريد قضاء عطلتك فيه . او استئجار غرفة في احد الفنادق مثلا ؟
- ٢ - اتسعى الى التخلص من اصدقائك الثقيلي الظل ليتسنى لك تذوق حلاوة الراحة ؟
- ٣ - اتعمد الى حزم حاجاتك الضرورية للمعلة في آخر لحظة ؟

٤ - اتسمى الى طرد جميع الهواجس والوساوس وكل ما له صلة بعملك في اثناء عطلتك ؟

٥ - اتحاول ان احيا في عطلتك نوع الحياة الذي تحبه وتصبو اليه ؟

٦ - اتجنب التفكير الدائم في المدة التي تبت لك من عطلتك ؟

٧ - اتقوم بنزهات والعباب رياضية في عطلتك هذه ليزداد نشاطك وتقبل في نهايتها على عملك بهمة تمساء ؟

٨ - اتتهرب عند بدء عطلتك من حمل بعض الحاجات الكمالية التي تستطيع الاستغناء عنها ؟

٩ - اتتهرب من اضاءة ايام عطلتك دون ان تحسن استثمارها الى اقصى حد ممكن ؟

١٠ - اتختار احدى القرى الوادعة الجيدة المناخ ، لقضاء عطلتك ؟

١١ - اتحمل معك بعض المؤلفات التي تذوب شوقا لمطالعتها لانه لم يكن لديك متسع من الوقت لقراءتها من قبل ؟

١٢ - اتعمد الى الابتعاد عن مقر عملك ما استطعت الى ذلك سبيلا كيلا يزعجك صاحب العمل اذا ما طرا طارئ مفاجيء ؟

١٣ - انعتقد انه من الضروري استئناف العمل ، بعد العطلة ، وانت رجل جديد ، منزن طبيعيا وادبيا ؟

١٤ - اتفكر في اوقات فراغك بـ « تشريح » نفسك وتقدير مؤهلاتك ، واتخاذ بعض المقررات بهذا الصدد ؟

١٥ - اتفكر ، قبل اي شيء آخر ، في ان تصبح رجلا آخر جديدا ، ام انك ترضى بالبقاء على ما انت عليه ؟

## الاجوبة

احسب مقوله واحدة لكل جواب « نعم » فاذا ما حصلت على اكثر من ١٢ نقطة فانك تعود من عطلتك وقد اصبحت متزنا طبيعيا وادبيا . ومن ٩ الى ١١ تكون قد احييت استثمار عطلتك الى اقصى حدود الاستثمار . ومن ٦ الى ٨ تكون قد ضاعت عليك ساعات ثمينة دون ان تفيد منها . ومن ٣ الى ٥ نكون قد اضعت اباما بكاملها . اما اذا حصلت على ما دون ٣ نقط فنكون العطلة والعمل لديك سياتان ، وكان الاجدر بك البقاء حيث انت في مقر عملك . ويكون « تغير » الهواء كل ما استطعت ان تفيده من هذه العطلة .

## أختبر مواقفك

هذه لائحة بالمواقف التي تساعدك على معرفة ما اذا كنت تحيا وفقا لمبدأ تجنب الانانية او التمتع بالاكتماء الذاتي بوضع نفسك مكان الآخرين . سجل من « ١ » الى « ٣٠ » على تصاصة ورق ، ثم اقرأ كل سؤال من الاسئلة التالية وانسخ الرقم المدون في الاعمدة امام السؤال الذي يجيب عن كل سؤال اجابة ملائمة . ثم اجمع ما تسجله من نقاط .

نعم لا ؟

### الاسئلة

- ١ - اهنك شخص اود ان اصفى معه حسابي لانه يعاملني معاملة حسنة ؟  
٢٥ . ٥ .
- ٢ - اعضب من شخص يتقدمني قصدا في صف من الناس ؟  
٥ . ١٠ .
- ٣ - هل التزم بالموضوع في مناقشة ما دون ان الجأ الى السخرية او التسفيه او الاتهام ؟  
١٠ . ٢٠ .
- ٤ - الفرح من اصفائي الى ما يصيب الآخرين من سوء حظ او محن ؟  
١٠ . ٢٠ .
- ٥ - اعتقد ان اولئك الذين قدموا تعويضات عن اخطائهم ينبغي ان يمنحوا فرصة ثانية ؟  
١٠ . ٢٠ .



- ٦ - انقر واعرف بالازاي التحميدة التي يتمتع بها  
 خصم من خصومي وانا هضه من اجل ذلك ؟  
 ١٠ ٢٠ .
- ٧ - المستمتع بكشف الاسرار الشخصية ، وبنشر  
 اشائعات ؟  
 ١٥ ٢٥ .
- ٨ - البدي قبولاً يدفع ضرائب اضافية من اجل  
 مشاريع حيوية ؟  
 ١٥ ٢٥ .
- ٩ - انا صلت في عادة الرد بجواب لطيف على  
 سؤال او ملاحظة مثيرين ؟  
 ١٠ ٢٠ .
- ١٠ - اقدم المثل الصالح للاولاد بالطريقة التي  
 اتكلم بها واتصرف ؟  
 ١٠ ٢٠ .
- ١١ - اذا تعرض شخص الى الاغتيال امامي ،  
 فهل اقترح منحه فرصة للدفاع عن نفسه ؟  
 ١٥ ٢٠ .
- ١٢ - اتعلمت السيطرة على الخوف ، او على  
 النقل من شأنه ؟  
 ١٥ ٢٥ .
- ١٣ - عندما تحالفني الثروة ، هل انا اقسسها مع  
 سواي ؟  
 ١٠ ٢٠ .
- ١٤ - انا مشترك فعليا بجمعية خيرية واحدة على  
 الاقل ؟  
 ١٥ ٢٥ .
- ١٥ - امعروف انا بنزعتي الى نشر الشعور بالامن  
 والارادة الطيبة حيث اعمل واعيش ؟  
 ١٠ ٢٠ .
- ١٦ - اضع موازنة لدخلي بحيث ابرع بجزء منه  
 للمشاريع الخيرية ؟  
 ١٠ ٢٠ .
- ١٧ - انميت الايمان بقدرة الانسان على تحسين  
 امره ؟  
 ١٥ ٣٠ .

- ١٨ — أنا نسمي معسل جعالي الآخرين يشعرون بأنهم افضل لوجودهم معي ؟ . ٣٠ ١٥
- ١٩ — عامل افراد اسرني بود ولطف كما عامل الغرباء الذين اود التأثير عليهم نائرا حسنا ؟ . ٢٥ ١٠
- ٢٠ — اتعلمت القبول بالهزيمة دون مرارة ؟ . ٣٠ ١٥
- ٢١ — عندما يكون ذلك ممكنا ، أتجنب الاشخاص والامور التي تثيرني ؟ . ٢٠ ١٠
- ٢٢ — هل ان غايتي مطبوعة بالرغبة في العطاء اكثر من الاخذ ؟ . ٣٠ ١٥
- ٢٣ — أنا اقوى فكريا او جسديا اليوم اكثر من الامس ؟ . ٣٠ ١٥
- ٢٤ — أنا اضيف الآن مصالح بناءة الى حياتي ؟ . ٣٠ ١٥
- ٢٥ — التردد في قول الكلمات اللطيفة للذين يستحقونها او يحتاجون اليها ؟ . ٢٠ ١٠
- ٢٦ — احفظ وعودي واني بها ؟ . ١٥ ٢٥
- ٢٧ — أنا الآن مشترك في برنامج ، غايته التحسين الذاتي ؟ . ٣٠ ١٥
- ٢٨ — مرة في اليوم على الاقل ، اتوق قصدا الى تفهم اعماق ؟ . ٢٠ ٥
- ٢٩ — البتى رابط الجاش عندما يستولي الغضب على كل من حولي ؟ . ٣٠ ١٥
- ٣٠ — هل ان آمالي تفوق ، عددا وشدة في آن معا ، نداماتي ؟ . ٢٥ ١٥

المجموع :

المجموع الاجمالي :

ان تسجيل مجموعة نقاط تفوق ... يدل على انك لست قديرا جدا في وضع نفسك موضع الآخرين ، وينبغي لك ان تبذل جهودا كبيرة لمعالجة مواقفك والتغلب على بعض ما تشكو من نقص او عيب في شخصيتك . اما اذا بلغ مجموع النقاط ١٥٠ او دون ذلك ، فان علاقتك الانسانية هي ربما فوق المعدل . بمعنى آخر ، فان مواقفك هي سليمة وصحيحة نوعا . ولما كان الصفر هو الرقم المثالي فانه من المستحيل على معظمنا تسجيله وبلوغه . ولكن ذلك لا يعني انه لا يسعنا بذل الجهد لتحقيق هذه الغاية . فنحن نستطيع بالتطبيق اليومي المستمر للامور الحسنة ان نتمتع بعالم من السلام الدائم نحيا فيه بآمان وراحة وطمأنينة ! ..

## امتحان حبك للآخرين

« ينبغي لك ان تفهم نفسك وتحبها قبل ان تتمكن ، ربما ، من فهم الآخرين والاهتمام بهم . ولعل اهم من الذكاء او المقدرة فن الانسجام مع الناس . »

هذا ما يؤكدّه الدكتور جيمس بندر ، مدير المعهد الوطني للعلاقات البشرية ، والعالم النفساني الاميركي المعروف ، والاستاذ في عدد من المعاهد التربوية والكليات .

وهو واضع عدد من الاختبارات النفسية التي تتيح للمرء ان يحدد شخصيته على حقيقتها ، ويحاول ان يعدلها ويحسنها ما امكنه ذلك . . . وفيما يلي هذا الاختبار حول قدرتك على حب الآخرين حبك لنفسك . فقم بالتجربة بنفسك ، ولكن كن صريحا وصادقا في اجاباتك .

دائما مطلقا احيانا

- ١ — اكون غير سعيد فيما لو لم تتصل يوميا  
بشخص من الجنس الآخر ؟  
١٥ . ٥
- ٢ — عندما كنت طفلا ، اكنت تبدي عاطفة عفوية  
لامك او لابيک ؟  
١٥ . ٥
- ٣ — اتؤمن بان الحب هو اقوى قوة في العالم ؟  
١٥ . ٥

- ٤ - اتجد أن من السهل عليك مسامحة أولئك الذين يعاملونك بلا مراعاة لحقوقك ومشاعرك ؟ ١٥ . ٥
- ٥ - احبك الأطفال ؟ ١٥ . ٥
- ٦ - أترى أن القيام بأعمال مسنحة بالنسبة إلى الآخرين هو طبيعة ثانية ؟ ١٥ . ٥
- ٧ - اتجد من السهل عليك التجاوب مع النداءات لغايات خيرية ؟ ١٥ . ٥
- ٨ - أتستمتع بهز اليمين والمصافحة ؟ ١٥ . ٥
- ٩ - أنت الشخص الذي يلفظ النزاعات العائلية ؟ ١٥ . ٥
- ١٠ - اتجد أن البشرية يمكن أن تتحسن أحوالها ؟ ١٥ . ٥
- ١١ - أشعر بالفرح عندما تساعد الآخرين ؟ ١٥ . ٥
- ١٢ - أيلجأ إليك الأصدقاء عندما يكونون في مأزق ما ؟ ١٥ . ٥
- ١٣ - أعتقد بأن معظم الناس ينبغي أن يتزوجوا وينشئوا أسرا ؟ ١٥ . ٥
- ١٤ - عندما يخيب الناس أملك ، أشعر بأن الحياة بغيضة ومرة ؟ ١٥ . ٥
- ١٥ - أتغضب وتحقد على من تحب ؟ ١٥ . ٥

### المجموع :

بقدر ما تجمع من نقاط في إجاباتك عن هذا الاختبار تكون محبتك ، وقدرتك على المحبة . ان مجموع ٢٠٠ نقطة نتيجة ممتازة . ومن ناحية أخرى ، فان مجموع ١٠٠ نقطة أو اقل ينبغي ان يكون حافزا لك لكي تفكر جديا ومطولا في كيفية تحسين قدرتك على محبة الآخرين ، او على تعميق هذه القدرة الموجودة أصلا فيك - ولكن بصورة سطحية نوعا ما !



## هل تعتقد بالخرافات ؟

الاعتقاد بالخرافات من الامور السائدة في مختلف المجتمعات ، لا سيما المجتمعات التي ما تزال متخلقة بعض الشيء عن موكب الحضارة وال عمران . وما لا شك فيه ان الاعتقاد بالخرافات يشل حركة المرء ، ويكون ابلغ دليل على الانحطاط العقلي عنده . . . فهل انت من الذين يعتقدون بالخرافات ام لا ؟ لتعرف ذلك ، وفي معرفته غنم لك ، اجب بصراحة متناهية عن الاسئلة التالية بلا او نعم .

### الاسئلة

- ١ - اتجنب المرور تحت السلم اذا كنت سائرا في الشارع ؟
- ٢ - اتهرب من الجلوس الى المائدة اذا كان عدد الموجودين ١٣ ؟
- ٣ - اتشاعم من الرغيف اذا كان مقلوبا على المائدة فتبدل وضعه ؟
- ٤ - اتقرب يوم الجمعة الذي يوافق الثالث عشر من الشهر لتبتاع ورقة يانصيب ؟
- ٥ - اترمي الملح فوق كتفك دفعا للشوم اذا قلبت ، عفوا ، المملحة ؟
- ٦ - اتطفئ عود الثقاب الذي تكون قد اشعلت به سيكارتين قبل ان تشعل الثالثة ؟

٧ - أتخشى ان يتمنى لك بعضهم حظا سعيدا ؟

٨ - أتحمل أكثر من ثلاث تعاويذ ؟

٩ - اقتسام من زيارة معارفك او نوبك بعد رجوعك من تشييع  
الجنائز ؟

١٠ - أتلص بالخشب لتطرد الحظ السيئ وفعل العين الشريرة ؟

## الاجوبة

احسب نقطة واحدة لكل جواب نعم ، فاذا حصلت على عشر نقاط  
فانك عبد الخرافات ، ولا راحة لك او استقرار الا في محاولتك التخلص من  
هذه المعتقدات السخيفة شيئا فشيئا . ومن ٥ نقط الى ٩ تكون من الذين  
يمتدنون بالخرافات ويعلقون عليها بعض الاهمية ويسهل عليك القضاء  
على هذا الاعتقاد بشيء من قوة الارادة . اما اذا حصلت على ما دون ٥  
نقط فتكون انسانا عاديا لا تؤثر فيه المعتقدات الخرافية .

## هل انت امرأة متكاملة الشخصية ؟

اجيبي عن الاسئلة دون ان تحاولي الغش والخداع ، وضعي لنفسك النقاط المبينة في الجدول في نهاية هذه الاسئلة الخمسة . ثم اجمعي ما تحصلين عليه لتتعرفي الى حقيقة شخصيتك .

١ — أنك ترتدين ثوبا جديدا ، فتمتدح احدى صديقاتك فوقك ، فماذا تقولين ؟

- (أ) آه ، لو تعلمين ، لقد ابتعته في موسم التصفية !
- (ب) لا بأس به ولكنه سريع الاتساخ .
- (ج) شكرا ( وتبتسمين لها ) ، وثوبك يروقني ايضا .
- (د) أجل ، لقد اعجبني ، فلم استطع مقاومة الاغراء فاشتريته .

٢ — كنت تنوين قضاء السهرة في المنزل بكل هدوء ( فلففت شعرك بالدبابيس وجلست امام جهاز التلفزيون ... ) وفجأة يرن جرس التلفون ويدعوك بعض الاصدقاء الى مشاهدة فيلم سينمائي :

- (أ) تقولين أنك مرتبطة بموعد ، وتعيديين ساعة التلفون الى مكانها بسرعة .
- (ب) تخرجين بعد أن تخفي شعرك الملفوف بالدبابيس بقبعة ، وتقضين سهرة ممتعة .

ج) تخرجين بالقبعة ، ثم تندمين لرؤيتك مآثر النساء في ذروة  
أناقتهن .

د) تضربين موعدا للذهاب الى السينما في يوم آخر .

٢ — تنتظرين صديقة في احد المقاهي . فيقبل رجل ويسالك اذا كنت  
تأذنين له بالجلوس بقربك . وهو يبدو أمرا مستقيما ، ورقيقا بالاحرى .

أ) تغادرين المقهى غير عابئة بعدم لقاء صديقتك .

ب) تقولين له « لا يا سيدي ، أنا انتظر صديقة » بابتسامة رقيقة  
تجرده من كل سلاح .

ج) تديرين رأسك دون ان تجيبي بكلمة .

د) تقولين له « لا » بنبرة جافة . ثم تندمين على موقفك هذا .

٤ — تعلمين ان اليوم هو ذكرى ميلاد احدى زميلاتك ممن تكنين لهن  
الود والمحبة .

أ) تهنئينها بعيد ميلادها صباحا لدى وصولك الى مقر العمل .

ب) تدعينها الى منزلك لاحتساء كأس بعد خروجكما من المكتب .

ج) تشتريين كل شيء لاقامة حفلة بسيطة بعد الدوام ، مساء .

د) لا تقولين شيئا .

٥ — انت مدعوة الى حفلة استقبال ولا تعرفين من المدعوين اليها الا  
العدد القليل .

أ) تمكثين واقفة بالقرب من الباب ، ثم تغادرين المكان بأسرع ما يمكن .

ب) تلمحين شخصا تعرفينه ، ولكنك لا تجرؤين على الاقتراب منه .

ج) تطلبين الى ربة المنزل المضيئة ان تعرفك بجماعة يبدو انها مريحة .

د) تشاهدين شخصا تعرفينه فتجتازين القاعة ، دون الاهتمام بأحد ،

لحادثته .

## حساب النقاط

١ = (١ : ٥	٣ = (١ : ٤	١ = (١ : ٣	١ = (١ : ٢	٣ = (١ : ١
٣ = (ب	٨ = (ب	٨ = (ب	٨ = (ب	١ = (ب
٨ = (ج	٥ = (ج	٣ = (ج	٥ = (ج	٨ = (ج
٥ = (د	١ = (د	٥ = (د	٣ = (د	٥ = (د

### □ جمعت بين ٢٥ و ٤٠ نقطة

برافو ! ان لك شخصية من الطراز الرفيع ، وانت مرتاحة دائها وفي كل المناسبات والظروف ، التي تتكيفين معها تكيفك مع كل الاشخاص ، وذلك بأيجادك الحلول السريعة والسعيدة . اصداؤك يقولون انك « ترين الحياة من جانبها الصحيح » ولذا فهم يسعون الى صحبتك ومعاشرتك . ولقد منحتك تربيتك وطبيعتك كل ما يسعى الكثيرون الى اكتسابه .

### □ جمعت بين ٢٥ و ٣٥ نقطة .

طبيعتك تجذبك نحو الآخرين ، ولديك طاقة كبرى من النجاح ، برافو . ولكن هل تدري انك لا تستخدمين سوى جزء من قواك ؟ انك تتمتعين بكل ما تحتاجين لخلق شخصية قوية ، غير انه ليس لديك ثقة كافية بنفسك . ينبغي لك تنمية قواك الكامنة واستثمار طاقتك .

### □ جمعت بين ١٥ و ٢٥ نقطة .

انت تهتمين كثيرا برأي الآخرين ، وهذا يمنعك من ان تكوني طبيعية . وتعوزك الثقة بالنفس ورياسة الجاش . فينبغي لك التغلب على خجلك ، وتبديد عقد النقص التي تعاتين منها ، لتجعلي من نفسك امرأة يتسم لها كل شيء .



## □ جمعت بين ٥ و ١٥ نقطة .

الخجل والحياء يشلانك ، ويحولان دون تنمية شخصيتك تنمية عادية طبيعية ، فضلا عن اعتقادك بأنك تفشلين في كل عمل تقومين به ، في حين ان الخطأ يكمن فيك . فاعلمي على تحطيم القوقعة التي تحبسك فيها نفسك ، واطردي عنك العزلة وعدم الرضى .

## سعدتي ، سعيدي ، ما سبب سعادتكما ؟

اجري اخيرا في انكلترا استفتاء حول اسباب السعادة اسفر عن النتائج التالية ، التي هي ربما شديدة الشبه بالنتائج التي يمكن ان يسفر عنها استفتاء مماثل عندنا او في اي بلد آخر ، لان الطبيعة البشرية واحدة ! ..

### الرجال :

كانت اجوبة الرجال على سبعة انواع :

□ ٢٨ بالمئة منهم اعتبروا نجاحهم في اعمالهم اهم حدث في حياتهم . فالنجاح يوطد ثقة المرء بنفسه ، ويزيد في طمأنينته ، ويتيح له الحصول على المال الكافي الذي يوفر له ولعائلته ما يحتاجان اليه من اسباب الراحة والرفاهية .

( تجدر الاشارة الى ان النساء لم يفكرن ابدا نجاحهن في اعمالهن كسبب من اسباب سعادتهن ) .

□ ٢١ بالمئة اقترحوا للحب . فاغلبهم اما ياملون العثور على زوجة مثالية وتأسيس منزل يجدون فيه السعادة التي ينشدون ، واما انهم تزوجوا ، او سعدوا في زواجهم .

□ ١٥ بالمئة يعتقدون ان الاولاد يجلبون الى الوالدين اكبر قسط ممكن من السعادة . واكثرية هؤلاء عندهم اطفال من لحمهم ودمهم .

□ ١٥ بالمئة يعتبرون ان الطعام هو افضل ما تقدمه هذه الحياة وقليلون منهم يهتمون بالطهو ، في حين ان الكثيرين يقتنعون بالاكل فحسب ، واغلبية هؤلاء متوسطو السن .

□ ١٠ بالمئة يجدون السعادة في ممارسة الالعاب المختلفة التي يقتلون بها اوقات فراغهم .

□ ١٠ بالمئة يكتفون بممارسة هواياتهم لادخال السعادة الى نفوسهم . وهناك اكثر من نصفهم يودون الترفيه عن انفسهم بالافلام السينمائية وبرامج الراديو والتلفزيون ، ومطالعة الكتب ، او بمشاهدة سواهم يقومون ببعض الالعاب .

اما الباقون فيجدون السعادة في استخدام ايديهم لجمع الطوابع مثلا ، او العمل في الحديقة ، او صنع الرياش المنزلية على اختلافها .

□ واحد بالمئة يعتقد ان الملابس القشبية المتقنة ، والمظهر الحسن ، من الامور التي تمنح المرء شخصية فذة . ويتألف هذا الواحد بالمئة من الاولاد الذين يتكلمون على « سحرهم » للحصول على كل ما يحتاجون اليه في دنياهم .

## النساء :

وفيما يلي اجوبة النساء وهي على عشرة انواع :

□ ٢١ بالمئة منهن يعتبرن الحب والزواج المصدر الوحيد الذي يمكن ان يمنح البشر السعادة . فمن ينشدن الحب ، وميل الرجال اليهن . ومحافظهم العامرة بالنقود .

- ١٥ بالمئة يعتبرن العناية بالاولاد اجمل ما في الحياة . ففي ذلك ما فيه من روح المسؤولية وشعور المرء بفائدته ، وبالتالي الشعور بالسعادة .
- ١٥ بالمئة يسعدهن اللباس الانيق ، ولكن ذلك في نظر اغلبهن وسيلة من الوسائل التي تجعلهن يرقن في نظر الآخرين .
- ١٢ بالمئة يعتبرن الجمال جواز المرور المضمون الى السعادة . سوى ان اغلبهن يعتبرن الحب والطمأنينة غايتهم ، والجمال السبيل الى هذه الغاية .
- ١٠ بالمئة يعتبرن الصداقة او خدمة الآخرين مصدرا لسعادتهن . وتؤلف هذه الفئة الارامل ، او المطلقات ، او النساء اللواتي لم يرزقن اطفالا ، فتراهن يسبقن على جيرانهن العطف الذي كان يمكن ان يسبقنه على ازواجهن او اولادهن .
- ٩ بالمئة يجدن سعادتهن في ممارسة الرياضة ... واغلبهن من الفتيات اللواتي لم يبلغن بعد العقد الثاني .
- ٧ بالمئة يعتبرن الطعام سعادتهن الرئيسية ، ويجدن لذة في الطهو والاكل على السواء .
- ٦ بالمئة ينصرفن الى المطالعة ، او متابعة برامج الراديو والتلفزيون ، او مشاهدة الافلام السينمائية ليوفرن السعادة لانفسهن .
- ٣ بالمئة يحبن بيوتهن واعمالهن المنزلية اكثر من الذين يقطنون فيها .
- ٢ بالمئة يجدن لفتن في الثروة ، وهن غالبا كسولات ، يعشن على وتيرة واحدة .

## سيدي ، علم مهنة زوجك تتوقف سعادتك

نشر احد القضاة الأرجنتينيين اخيرا كتابا عن الطلاق واسبابه . ومما قاله ان طول الاختبار علّمه ان كل امرأة يجب ان تكون على بينة من مهنة فتى احلامها قبل ان تفكر في الزواج منه ، وعليها ان تتساعل بصراحة تامة هل في وسعها الحياة مع رجل يمتن هذا العمل دون سواء ام لا .

للمرأة التي تتزوج من فنان عليها ان تتحمل جميع التقلبات التي تصيب نفسه بين آن وآخر ، والفنسون كافة مغرورون وفوو عناد ولا يقبلون نصيح احد . وكل امرأة ترضى بالزواج من فنان يجب ان تكون آية في الصبر والتضحية ونكران الذات .

اما الالباء المؤلفون والعلماء فانهم يريدون الحياة في جو هادئ ، فهم يقضون الساعات الطوال بل الايام ، في قاعات مكاتبهم ويستغرقون في المطالعة والتعبير دون ان يذكروا انهم متزوجون .

اما المرأة الفيور فعليها ان تحترس من الزواج من طبيب فهو يضطر احيانا الى الغياب عن المنزل ساعات وساعات كما يضطر الى النهوض ليلا لعيادة مريض وقضاء وقت غير قصير قابعا امامه على حافة سريره ، ومن هنا كانت غيرة الزوجات . فعلى المرأة التي تريد السعادة الزوجية اذن ان تحجم عن طرح الاسئلة على زوجها بشأن المريضات فلا تستفسر منه عن



فلانة أجميلة أم لا ، كما ينبغي لها أن تكون ذات ثقة عمياء باخلاص زوجها لها .

ويجب على زوجة التاجر أو الصنّاعي أن تكون ذات روح عملية بل تجارية ، وخبرة بالمهنة التي يمارسها زوجها . فالمرأة المثالية أو الرومنطيقية لن تجد السعادة المنشودة في الحياة الزوجية إذا كانت في كنف تاجر مادي .

أما المرأة التي ترغب في الزواج من عامل أو موظف فيجب أن تعترف جيدا أن عليها البقاء وحيدة أكثر ساعات النهار ، فالموظف يغادر البيت إلى مقر عمله في الصباح الباكر ولا يعود إلا عند المساء في أكثر الأحيان ، تاركا زوجته وحيدة معظم النهار ، ومع هذا فإن نسبة الطلاق بين الموظفين ضئيلة جدا ، تكاد لا تفكر .

ويعمل بعضهم هذه الظاهرة الغريبة بقولهم أن المرء يحب ما ليس يمكنه . ففي المساء يطفح قلبا الزوجين بالسرور والحبور لدى التقائهما فيقضيان الساعات معا على أحسن ما يرام ، وربما كانت الحال خلاف ذلك لو التقيا غير مرة في اليوم الواحد .

## الزوجان : كيف يتلافيان الشكاوى المتبادلة ؟

سيدتي ، امتحني نفسك : ما درجة نضوجك ؟

هوذا امتحان للزوجات ...

فكثير من الزوجات هي اقل سعادة مما ينبغي ان تكون لان الزوجة ( او الزوج ) لهما بعض العادات او المواقف والتصرفات التي لا يمكن تبديلها . والازواج غالبا ما يشكون من عادات وتصرفات تجسدها الاسئلة الخمسة والعشرون التالية التي تؤلف هذا الامتحان . وكل ما عليك هو ان تسجلي على ورقة الرقم في العمود تحت اجابتك ، ثم تقومين بجمع هذه الارقام . ان اعلى مجموع يمكنك ان تسجليه — ان كنت زوجة مثالية — هو ٧٥ نقطة ، واننى مجموع هو ٢٥ نقطة ويشير الى ان لزوجك بعض الاساس الصحيح للشكوى ...

عادة      احيانا      مطلقا

- |   |   |   |                                                                 |
|---|---|---|-----------------------------------------------------------------|
| ١ | ٢ | ٣ | ١ — اهتمين بأن يتناول زوجك الفطور (ترويقتة) في الوقت المعين ؟   |
| ١ | ٢ | ٣ | ٢ — اتلجأين الى الحديث الصبياني عندما تعلمين ان ذلك يزعج زوجك ؟ |
| ٣ | ٢ | ١ | ٣ — تشجعين زوجك على ممارسة هواية خاصة به ؟                      |
| ١ | ٢ | ٣ |                                                                 |

- ٤ - اتشجمن زوجك على مشاطرتك  
هيمه ؟  
٣ ٢ ١
- ٥ - أيشكو زوجك من كثرة تذكرك ونقك ؟  
١ ٢ ٣
- ٦ - اتلهمين زوجك بأن يحاول تحسين وضعه  
في الحياة ؟  
٣ ٢ ١
- ٧ - عندها تحضران حفلة ما ، هل انك  
نستمتعين بوجوده قدر استمتاعك بوجود رجال  
آخرين ؟  
٣ ٢ ١
- ٨ - اتحسنين اكرام الضيوف بحيث ان زوجك  
يعتز بك وبجهودك ؟  
٣ ٢ ١
- ٩ - اتدعين زوجك يراك ، لدى عودته الى  
البيت ، وانت ترتدين الازار ، او تضعين الملاقط في  
شعرك ؟  
١ ٢ ٣
- ١٠ - اتعتبرين زوجك رجلا مثاليا باذنبه الى  
الآخرين ؟  
٣ ٢ ١
- ١١ - اتجعلين زوجك ينتظرك عندما تكونان على  
موعد للخروج معا من البيت ؟  
١ ٢ ٣
- ١٢ - اتصرفين بميزانية البيت بحكمة بحيث لا  
تثيرين بذلك جدلا او مشاحنة ؟  
٣ ٢ ١
- ١٣ - اتهمين بأن يكون لزوجك ركن ما او مكان  
في المنزل ، يمكنه أن يفرد فيه ؟  
٣ ٢ ١
- ١٤ - اتبوترين ( تنتئين شفتيك اسنياه ) ؟  
١ ٢ ٣
- ١٥ - هل ان نبرة صوتك ناعمة ، رقيقة ،  
عذبة ، لطيفة ، وخافتة ؟  
٣ ٢ ١
- ١٦ - اتصرين على زوجك كي يرتدي سترة  
السوداء نصف الرسمية عندما لا يروقه ذلك ؟  
١ ٢ ٣

١٧ — اتخططين وجبات الطعام بحيث أن  
زوجك ( وأولادك أيضا ) يصيبون قسطا وافرا من  
التغذية ؟

٣ ٢ ١

١٨ — اتحاولين كسب اهتمام زوجك بتمارضك ؟

٣ ٢ ١

١٩ — تتجاوزين المبلغ الشخصي المخصص لك

٣ ٢ ١

من المال ؟

٢٠ — اتقدمين هدية الى زوجك في عيد ميلاده ؟

٣ ٢ ١

٢١ — اتحثين زوجك على القيام بدور فعال

٣ ٢ ١

في شؤون محيطه ؟

٣ ٢ ١

٢٢ — اتعنين بتصنيف شعرك ؟

٣ ٢ ١

٢٣ — اتختارين عطرا يحبه زوجك ويفضله ؟

٣ ٢ ١

٢٤ — اتشجعين زوجك على الخروج مع اصدقائه

٣ ٢ ١

بين آن وآخر ؟

٢٥ — لو سنحت لك فرصة الزواج مجددا ،

٣ ٢ ١

اتعتقدين أنك كنت تختارين زوجك الحالي ؟

**المجموع :**

**سيدي ، امتحن نفسك : ما درجة نضوجك ؟**

وهذا الآن امتحان للزواج ...

فالزوجات غالبا ما يشكين من العادات والتصرفات التي تتضمنها  
الاسئلة الخمسة والعشرون التي يؤلفها الامتحان التالي . اتبع ، يسا  
سيدي ، الطريقة التي بينهاها في الامتحان السابق الذي خصص للزوجات ،  
وكل مجموعة نقاط مسجلة تقل عن ٧٥ نقطة — المجموعة المثالية — تدل  
على ان زوجتك محقة في الشكوى منك ...

عادة احيانا مطلقا

١ ٢ ٣

١ — أكون نازقا لدى استيقاظك صباحا ؟

- ٢ — انتقد الطعام الذي تطهوه زوجتك ؟ ١ ٢ ٣
- ٣ — اتقارن طريقة عمل زوجتك بالطريقة التي كانت تعمل بها والدتك ؟ ١ ٢ ٣
- ٤ — اتنسى القيام بالاعمال التي تكلفك زوجتك القيام بها ؟ ١ ٢ ٣
- ٥ — اشخر اثناء النوم ؟ ١ ٢ ٣
- ٦ — اطلع في ان تعامل كالطفل عندما تكون مريضا ؟ ١ ٢ ٣
- ٧ — اتفحص البراد للتأكد من فعالية زوجتك ؟ ١ ٢ ٣
- ٨ — انتقد زوجتك امام ضيوفك ؟ ١ ٢ ٣
- ٩ — اكره زيارات حماك او حميك لك ؟ ١ ٢ ٣
- ١٠ — اتلقي باللوم على زوجتك اذا اساء الاولاد التصرف ؟ ١ ٢ ٣
- ١١ — اتحاول ان تفرض على زوجتك آراءك حول ملابس النساء وقبعاتهن ؟ ١ ٢ ٣
- ١٢ — اتقول لزوجتك « آسف » عندما تكون مخطئا بحقها ؟ ٣ ٢ ١
- ١٣ — اتتلفن لزوجتك عندما تعلم انك ستتأخر من العودة الى البيت ؟ ٣ ٢ ١
- ١٤ — اتجذف عندما تكون في البيت ؟ ١ ٢ ٣
- ١٥ — اتنسى عيد زواجكما ؟ ١ ٢ ٣
- ١٦ — عندما تمر ببياع ازهار ، ايدمك ذلك الى التفكير بحمل الازهار الى زوجتك ؟ ٣ ٢ ١
- ١٧ — اشاطر زوجتك خططك للمستقبل ؟ ٣ ٢ ١
- ١٨ — اتبدي اهتماما بزوجتك عندما تكون في حالة مرضية ؟ ٣ ٢ ١



- ١٩ — اتمتعص لمرافقة زوجتك لزيارة انسيائها ؟ ١ ٢ ٣
- ٢٠ — اترفض العناية بالاولاد عندما تود زوجتك ان تستمتع بيوم راحة خارج البيت لمناسبة ما ؟ ١ ٢ ٣
- ٢١ — اتقسم دخلك بالتساوي مع زوجتك ؟ ٣ ٢ ١
- ٢٢ — اتعارض في ممارسة زوجتك هواية فنية ، كالعزف على البيانو ، مثلا ؟ ١ ٢ ٣
- ٢٣ — اتستاء من مراقبة زوجتك رجالا آخرين في حفلة تحضرانها معا ؟ ١ ٢ ٣
- ٢٤ — اتمنع زوجتك من عمل اشياء تعملها انت ، كالتدخين مثلا ؟ ٣ ٢ ١
- ٢٥ — اتقاط ذراع زوجتك عندما تخرجان معا في نزهة او زيارة ؟ ٣ ٢ ١

المجموع :

## سيداتي سادتي : أتعرفون أخطاءكم ؟

مشكلة العلاقات بين الرجل والمرأة ولا سيما العلاقات بين الزوج والزوجة ، من مشاكل الساعة . وقد اهتم معهد غالوب الاميركي الشهير للاستفتاء الشعبي بهذه المشكلة ، وسجل اخطاء الأزواج والزوجات الرئيسية : عدت الزوجات اخطاء أزواجهن ، وعدد الرجال اخطاء زوجاتهم .

ومهما يكن من الامر فان البشر هم هم ان في امريكا او في سواها من اقطار المعمور . فالنتائج ان عامة ...

### اخطاء الزوجات العشرة الرئيسية

١ - التأثير السيء . - يثير المشكلة التالية : اتدفع الزوجات رجالهن الى معاقرة الخمر ؟ فالسكر ، كما تبين من اجوبة النساء ، هو احد اخطاء الأزواج الرئيسية . وقد يما قتل احد الفلاسفة المجهولين ان طريق الشهرة والمجد يمعج بالنساء اللواتي يدفعن أزواجهن امامهن .

٢ - التبذير . - تريد الزوجات الانفاق عن سعة مهمل كلف الامر ، دون ان يفكرن بقيمة الجهود والاعتاب التي يبذلها الرجل ليحصل معاشه ويحافظ على مكانته .

٣ — الجهل بأمور البيت . — لا تعرف زوجتي شيئاً من أمور التدبير المنزلي . — توقفت النساء في الآونة الأخيرة عن تحضير طعام الصباح لازواجهن . — ينتحلن شتى الأعذار لتقصيرهن في شؤون البيت ويقضين أطول الأوقات خارجه .

٤ — الإفراط في الشرب والسكر . — ينتقلن من مربع ليلي الى آخر ، ويهملن العناية بأولادهن . — تريد زوجتي ان اخرج واياها كل ليلة الى احد المراقص مهما كلف الامر .

٥ — الفضول والثروة . — لا يهدا لسانهن داخل حلقهن لحظة واحدة ، فهن ثرثرات من الطراز الاول . — يقضين وقتاً طويلاً في مخابراتهن التليفونية . — يروين عن اصدقائهن وصديقاتهن اخباراً تقشعر لها الابدان . — ان زوجتي ماهرة في تحويل الكلام الذي تسمعه وتنقله .

٦ — الاثرة وحب الذات . — هي ، دائماً هي ، ولا شيء غير هي . — تقضي زوجتي وقتاً طويلاً في زينتها وارتياء ملابسها ، وكثيراً ما تتأخر عن مواعيدها . — لا تفكر مطلقاً في راحتى ، ولا يهملها سوى راحتها .

٧ — النشاط خارج البيت . — اندية خياطة ، واندية ادبية ، واندية اجتماعية ، وحلقات لعب مختلفة . — ان نساءنا مصابات بهرض الاندية الخطر .

٨ — اهتمامهن بأمور لا تعنيهن . — انها تحكم على المنزل ، وتحكم علي ، وتحكم على الجيران كذلك بارشاداتها . وها هي ذي لا تتورع عن الاحتجاج على رئيس البلاد وتقديم الارشادات والاقتراحات لادارة دفة شؤون البلاد الداخلية والخارجية على السواء .

٩ — يهملن انفسهن . — لا تكاد المرأة تتزوج حتى تهمل نفسها فتسمن بعد ان تكون رشيقة القد ، وتقل عنايتها بزينتها . — تكاد زوجتي لا تعير مظهرها الخارجى اى اهتمام ، فهي لا تبحث عما يجعلها جذابة تروق العين رؤيتها .

١٠ - خطأ الزوجات العاشر . - يهتمن برجال كثيرين ...

هذه هي الانتقادات التي يوجهها الأزواج الى زوجاتهم ولكن عهد الفروسية لم تدل دولته ، فهذا رجل يصرح على رؤوس الأشهاد بقوله : « لو كانت النساء جميعا كزوجتي لكان الكمال ميزتهن ! » وهذا زوج آخر يقول : « ان عيب زوجتي الوحيد هو نشاطها الجم وغيرتها على بيتها وسكاته ... بارك الله فيها ! »

### الأزواج وأخطاؤهم العشرة الرئيسية

١ - معاقرة الخبرة . - هذا الخطأ هو في نظر الكثرات افدح اخطاء الرجال .

٢ - الطيش وقلة الانتباه . - كلما تقدم الرجال في السن قل اهتمامهم بزوجاتهم ، ونسوا تصرفهم معهم في السنين الاولى للزواج . - يهملون العناية بملابسهم ومظاهرهم الخارجية ، ولا يفكرون لحظة واحدة في ما يسببونه من المتاعب للنساء بتلطيف ثيابهم بالحبر او الشحم ، او بتلطيف السجاجيد بالوحل العالق بأحذيتهم ، او بلقاء كل قطعة من ملابسهم في مكان من الغرفة او البيت .

٣ - محبة الذات . - هم ملوك غير متوجين في صحتهم ووفرة نشاطهم ، واطفال رضيع عندما يتوعدك مزاجهم بعض الشيء ويضطرون الى ملازمة الفراش . - يعود زوجي الى البيت في اغلب الاحيان بعد الموعد لسوجبات الطعام ، لماذا ما اتفق ان تأخرت انا مرة عن هذا الموعد جن جنونه علي .

٤ - أسياد غير منازعين . - يريدون ان يكونوا دائما اصحاب السلطة العليا في شؤون البيت ويعتقدون انهم وحدهم اصحاب الفهم . وهكذا يصبحون مزعجين ، وتصبح الحياة معهم مملة .

٥ - العناد . - كان عناد الأزواج منذ ابعد الازمنة ولا يزال معنا من المواضيع لا ينضب يلهم الكتّاب روايات وقصصا .

٦ - البخل . - ليس لدى رجالنا اية فكرة عما تقتضيه الشؤون المنزلية من نفقات باهظة . - ويبخلون علينا وينفقون على انفسهم عن سعة .

٧ - قلة اهتمامهم بمنزلهم . - ترغب النساء ان يشاطرن أزواجهن المسؤوليات والتبعات البيئية . - يدع الرجال مهمة العناية بالاولاد وتربيتهم للنساء .

٨ - فتور الحب . - يهمل الأزواج زوجاتهم بحجة كثرة مشاغلهم .  
للمنساء يحبين الاطراء ، وسماع كلمات الحب والتشجيع من رجالهن .

٩ - يكثر الأزواج من التذمر .

١٠ - الخطأ الاخير ، المقامرة والتدخين . - ان هذه الرائحة الكريهة التي تنبعث كلما اشعل زوجي غليونه تجعلني كالمجنونة !

هذه ، ايها السادة الأزواج ، ما تعتقد زوجاتكم انها اخطاؤكم الرئيسية . وليس بين النساء الا القليلات اللواتي يعتبرن رجالهن كامليين .

وتدل النتائج التي توصل اليها معهد غالوب للاستفتاء الشعبي ان المزارعين وحدهم راضون عن زوجاتهم ، ويرون نهيئ غالبا الكمال . فما رأيكم ، ايها السادة ، بالحياة الريفية ؟ ان فيها ، كما يبدو ، سر السعادة الدائمة !



## لستدتم ، ماذا يتحدث الناس عنك ؟

انك تصادفين في حياتك مواقف يجب ان تتعرفي فيها الى ما يعجب الناس ولا يفضبهم ، وها هي بعض الاسئلة عما تفعلينه في البيت ، او في عملك اذا كنت من فتيات المجتمع الجديد .

اجيبي عن هذه الاسئلة ، ثم راجعي الاجابات الصحيحة ، وعندئذ تعرفين حقيقة ما يقوله الناس عنك ، عندما تديرين ظهرك ...

### الاسئلة

#### في البيت :

- ١ — هل تدعين اصديقاتك :
- ١ — من مختلف الانواق والبيئات كيفما اتفق ؟
- ب — اتراعين ان يكون بينهم شيء مشترك ؟
- ج — عندما تكون افكارهم وعقلياتهم متعارضة ؟
- ٢ — عندما ياتي بعض الضيوف الى بيتك مبكرين :
- ١ — اطلبين منهم مشاركتك في ترتيب المائدة ، وبعض الاشياء الصغيرة ، كاعداد السلطة مثلا ؟ ..

- ب — اتحدثين معهم ، وانت مشغولة في عملك في المطبخ ؟  
ج — أتركين كل شيء ، وتجلسين معهم وتحدثين ، مجاملة لهم ؟

٣ — عندما يصل كل الضيوف الى البيت :

- أ — اتهدأين ، وتتمتعين بوقتك معهم ؟  
ب — تخصصين معظم وقتك لسيدة واحدة من بين الضيوف ؟

### خارج البيت :

١ — اذا دعيت الى حفلة عند صديقة :

- أ — أتسألين عن بقية المدعوين الى الحفلة ؟  
ب — اتراجعين لائحة آخر افلام السينما ، لتحدثني عنها في اثناء الحفلة ؟

ج — اتصمين على اصطحاب شقيقك الاصغر ؟

٢ — اذا كنت وحدك في حفلة مهل :

- أ — تجلسين على مقعد في ركن الحجرة صامتة ؟  
ب — تلحقين بأي شلة وتنصتين الى حديثها ؟  
ج — تغادرين الحفلة في الحال ؟

### في الوظيفة :

١ — في اثناء عملك :

- أ — هل تلبسين ملابس بسيطة مناسبة ؟  
ب — تلبسين آخر ازياء الموسم ؟

٢ — عندما يسالك رئيسك في العمل شيئاً عن حياتك السابقة على التحاقك بالعمل :

أ — أتذكرين له حياتك بالتفصيل ؟

- ب — اترفضين الاجابة عن السؤال ؟  
ج — اتذكرين له باختصار شهادتك ، وانواع عملك السابقة ؟

### الاجابات الصحيحة

#### في البيت :

- ١ — جربي — ج — لا مانع مطلقا .  
٢ — ١ — تجعلين اصدقاءك يحبونك ويحسون بانهم من اصحاب البيت .  
٣ — ج — هي احسن طريقة لارضاء الضيوف .

#### خارج البيت :

- ١ — قد تفيدك — ب — كثيرا لكي يكون حديثك شائقا .  
٢ — ب — هي خير طريقة بشرط ان يبدو على وجهك الاهتمام والبشاشة .

#### في الوظيفة :

- ١ — ١ — طبعا .  
٢ — ج — خير وسيلة للاجابة .  
١ — اذا اردت ان تكوني امينة تتمتعين بسمعة حسنة ، ومحبوبة من رؤسائك وزملائك .  
— ج — هي خير طريقة .

## هل انت زوجة مثالية ؟

هذا امتحان بسيط مؤلف من ثمانية اسئلة ولكل سؤال ثلاثة اجزاء :  
أ ، ب ، ج . وساطرح عليك الاسئلة لتجيبى بنفسك عن كل سؤال ،  
واخيرا اعطيك الاجوبة الصحيحة للحكم على مدى مثاليتك كزوجة . سجلي  
لكل سؤال او رقم ، جوابك الخاص عليه ومسرى اية منزلة تستحقين  
كزوجة مثالية .

### الاسئلة

(١) بعد بضعة اسابيع من اقتراحك فكرة ما ، يفاجئك زوجك بها ،  
على انها من عنده ، فهل :

- أ — تفكرينه بانها فكرتك اصلا ؟
- ب — تسكتين ولا تقولين انها فكرتك ؟
- ج — تنهينيه بأنه ذو ذاكرة رائعة ؟

(٢) اشتريت ثوبا جديدا ولكنه لم يعلق عليه بشيء ، فهل :

- أ — تقطين وجهك ؟
- ب — تسألينه هل اعجبه ؟
- ج — تتجاهلينه عندما يخاطبك بعد ذلك ؟

(٣) اذا نسي عيد ميلادك ، هل :

- ا - تفكرينه بعبارة جارحة بأن اليوم عيد ميلادك ؟
- ب - تتعمدين نسيان عيد ميلاده ؟
- ج - تخبرينه بما تحبين أن يهديك وتدعينه يأتي به في اليوم التالي ؟

(٤) زوجك يحب الحيوانات ويود تربية كلب ، ولكنك لا ترحبين بالفكرة ، فهل :

- ا - تسلمين بذلك لان تلك رغبته ؟
- ب - تناقشينه ولا توافقين ؟
- ج - تمنعينه من تربية الكلب ؟

(٥) انه يشتري لك هدايا ولا يملك القدرة على ذلك ، فهل :

- ا - تقبلين هداياه ، دون ان تقولي له شيئا ؟
- ب - تقولين له انك تحبينه ، ولا فرق ان جاءك بهدايا ام لا ؟
- ج - نبدين غضبك لتبذيره واسرافه :

(٦) انت تحصلين من المال اكثر مما يحصل ، فهل :

- ا - تعرضين عليه ان تدفعي عنه بعض النفقات ؟
- ب - ام تتجاهلين هذا الامر ؟
- ج - تقترحين الذهاب الى السينما او المسرح مثلا ، لانك واثقة من قدرته على دفع اجرة الدخول ؟

(٧) يخبرك بانه يحب الطعام اللذيذ ، وانت لا تطبخين جيدا :

- ا - فهل تتجاهلين قوله ؟
- ب - تقولين له انه ذو مزاج خاص ؟
- ج - تتعلمين اصول الطبخ ؟



١٨ انه لا يفتأ يشبهك بنساء او فتيات يعرفهن ، فهل :

أ - تكظمين غيظك وتسكتين ؟

ب - تقولين له بكل هدوء ورقة انه يبدي اهتمامه بهؤلاء الفتيات  
او النساء اللواتي يفضلهن عليك ؟

ج - تتلفظين بملاحظات لاذعة لا تليق به ؟

### الاجوبة :

فيما يلي الاجوبة التي كان ينبغي لك اختيارها . احسبي خمس نقاط  
لكل جواب اجبت فيه ، السؤال الاول ( أ ) السؤال الثاني ( ب ) السؤال  
الثالث ( ج ) السؤال الخامس ( ب ) السؤال السادس ( ج ) السؤال  
السابع ( ج ) السؤال الثامن والآخر ( ب ) . والآن اجمعي العلامات التي  
احرزتها فاذا بلغت ٤ نقطة فماتت الزوجة المثالية وتستحقين الزوج  
المثالي ، واذا حصلت على ٢٥ - ٣٥ نقطة فماتك تسمدين زوجك ولا ريب .  
اما اذا كانت النتيجة ٢٥ . ط او اقل فتكونين بحاجة الى الكثير من رحابة  
الصدر والتسامح وتفاهم اكثر بالنسبة للرجل الذي تحبين ...

## اليدين تفضحان مزاج المرأة وهما كها ..

□ اذا واجهت المرأة موقفا يدعو الى الذعر ، عدلت على شدة انفعالها برفع يديها في الهواء ، وتقويس اصابعها ، فمعنى ذلك انها امرأة حساسة ، ولا تخلو من شيء من الانانية . ان تقويس الاصابع عند الاشارة رمز يعرب دائما عن مزاج الشخص الذي يضع نفسه قبل كل نفس . اما تقويم الاصابع عند الاشارة ، وبسط راحة الكف فمعناه دائما ان الشخص قليل الانانية ، ويهتم بالحياة على وجه عام .

□ والمرأة التي تلتقي كفا على كف عند الحديث هي امرأة تزن ما تقول وزنا دقيقا ، فلا تسرع الى الجزم بشيء ، ولا تتخلى عن آرائها بسهولة . وعلى العكس من ذلك ، فان المرأة التي تكثر من تحريك يديها عند الكلام هي قليلة الاستقرار ، وعرضة للانفعال والتبدل .

□ اما المرأة التي تحجب الشيء بين يديها اذا تفحصته فهي امرأة رقيقة بطبيعتها ومدركة ، ولهذا يحسن ان تكون ممرضة او اما . والفتاة التي تتفحص الشيء بجسارة هي انثى قليلة العاطفة تحب التحليل . اما المرأة التي تنظر الى الشيء ولا تمسه فهي على شيء من الجبن ومترددة عند مجابهة الازمات في الحياة .

□ والفتاة التي تشبك اصابع يديها وهي تصفي الى الحديث تدل على يقظة ذهنية واهتمام بما يدور حولها . اما المرأة التي تصفي وهي

مكتوفة الذراعين على صدرها فتدل على انها غير مقتنعة ولا موافقة .  
والمرأة التي تحرك قدميها اثناء الحديث تدلل على انها سطحية عقليا ، وذات مزاج سريع الملل من البحث .

□ والمرأة التي تمد يديها لآخذ شيء فتقوس اصابعها تقويسا حادا وتوجه كل يد توجيها مختلفا فهي انثى حريصة على التملك ، عنيدة في الاحتفاظ بما لديها ، وبخيلة في الانفاق .

□ والطريقة التي تدخن المرأة بها سيكرتها تدل ايضا على بعض نواحيها الاخلاقية . فاذا حملت السيكرة واصابعها قريبة من موضع النار كانت امرأة جريئة ، واذا حملتها واصابعها بعيدة عن النار كانت جبانة . اما المرأة التي تدخن السيكرة وهي تحملها دائما بين شفتيها فهي انثى ذات حزم وعزم .

### ... والالوان تكشف شخصية المرأة

لفوق المرأة في تخير الوان ملابسها اثر فعال في استكمال جمالها ، ولكن الكثيرات من النساء ينتقين الالوان الشائعة التي تتمشى مع «الموضة» دون مراعاة مناسبتها لهن ، وبعضهن يولعن بلون معين فيكثرن من ارتدائه . وقد تختلف نظرة الرجل الى المرأة تبعا لانتقائها لون ثيابها . وفيما يلي ما تدل عليه الوان الثياب النسوية في نظر الرجال .

#### الابيض

كثيرا ما تفضله المترددات ، وضعيفات الملاحظة ، والمرأة في ثوبها الابيض اقرب ما تكون الى الطهارة والنقاء وطيبة القلب والبساطة والصراحة البريئة . ولهذا يشبهون المرأة وهي في ثوب ابيض بالملك الطاهر .

#### الاحمر

هو اللون الممتاز عند صاحبات الجراءة والارادة الحديدية ، ومستحسناته

يبلن بطبعهن الى المشاجرات والمغامرات ، وهن يتلفذن بمطالعة الروايات البوليسية . والمرأة التي تدمن ارتداء الملابس الحمراء كلنار يستمتع بدفئها الانسان ولكن من « بعيد لبعيد » .

### الاخضر

هو لون النساء اللاتي يتعاطين الفن ، وهن عادة صاحبات فوق رفيع ، غير انه يدل على طباع غريبة تجعلهن لا يعرفن الاستقرار ، وتحجب اليهن التغير الدائم . وهو محبب لدى ٧٠٪ من الرجال .

### البرتقالي

تمتاز اللاتي يفضلن هذا اللون بطباع ثورية ، وهن غالبا مستقلات في الراي ولا يعملن بالنصائح ويسخرن بالتقاليد ، ولهذا لا يرتاح اليه الرجال ولا سيما الذين جلوزوا الشبلب .

### البنفي

يتوق ٨٠٪ من الرجال الى رؤية هذا اللون على نسائهن لانه يدل على هدوء الطبع وحب العمل ، الا ان ذلك كثيرا ما يجعلهن يفرضن انفسهن على مجتمعهن . ويرى الرجل ان صاحبة هذا اللون امينة مخلصمة غير ميالة الى النقاش والمشاجرة .

### الاصفر

تفضله النساء المولعات بالمسهرات والزهارات والظهور في الاماكن الفخمة والجديدة . وقد شاع اتخاذ هذا اللون رمزا « للغيرة » ، على انه من الالوان المحببة لدى ٧٠٪ من الرجال .

### الاسود

يدل على ميل صاحبه الى التشاؤم والعبوس . وقد يكون تكرار

استعماله هو العلة في ذلك . والواقع ان ٩٠٪ من الرجال لا تعجبهم المرأة في هذا اللون الحزين .

### الوردي

تميل النساء المبغرات الى تخير هذا اللون ، واكثرهن تنقهي حياتهن بالفقر لانهن مجازفات مقامرات ، وليس لديهن جلد على الاستمرار في العمل . على ان ٥٠٪ من الرجال يحبون هذا اللون .

### الرماسي

تختاره عادة النساء الحذرات اللواتي يتحاشين التماذي في ابداء آرائهن وتراهن لا يرفضن شيئاً من اول وهلة ولا يرحبن به . اما الرجال فكمثراً ما ينعتن الميالات الى هذا اللون بالكآبة وخمود العاطفة .

### الازرق

هو لون المناضلات للحصول على الحرية والاحتفاظ بها بأي ثمن كان . وهن ذوات شعور مرهف قابلاً للمسايرة ، كما انهن في بعض الاحيان « رومنطقيات » ينظرن الى الحياة الخالية من الموسيقى والفرح والحسب نظرة استهتار .



## الرجل يفضح صهره بما يعترفه !

أغلبية النساء يعتقدن أن الرجال لا يتقدمون في السن ، ولكنهم يتقنون أطالا من الناحية العاطفية . وذلك يجانب المصواب . فالرجل صهره من عمر الفكاره وآرائه . وما يفظ به يفضح صهره .

ولهما يلي نضع أمام بنات حواء جدولا يتبع لمن الاستمتاع بواسطته بتقدير أعمار أخواتهن وآبائهن وأزواجهن . وسيجدن الكثيرين من الذين عمرهم ٦٥ سنة مثلا أفنى من ابن العشرين !!!

في سن الخامسة والستين	في سن الخمسين	في سن الخامسة والثلاثين	في سن العشرين	هو يقول
انه كل حين	لا ميل له	انه مفقود مع الفتاة المناسبة	انه كل شيء	من الحب
انه أفضل شراكة	انه يهدى الشاب	انه كل شيء	انه حسن للآخرين	من الزواج
لا بأس بهم حيث هم	جعلوني جيدا	انهم يكفون لأجرا	يسرني انهم ليسوا أولادي	من الأولاد
أود أن أعود إلى العمل	انه كل شيء	انه للرجال خاصة	ينبغي أن ينجز	من العمل
لست بحاجة إلى الكثير الآن	لا يمتلك عمل شيء بدونه	أود لو كان لدي أكثر	أود أن يكون لدي بعض المال	من المال
انه أفضل ما لي الحياة	يأملون في تقدير الشباب	أنا استمتع بحياتي	انظر حتى أصبح أكبر منا	من الشباب
أحب رؤية أطفالي يكبرون	أمل أن أكتب في الهاتشب	أرغب بإدارة عمل خاص بي	يمكنني النجاح في كل شيء	من طموحه

## اختبار في قيادة السيارة

اكتشف الخبراء منذ امد بعيد ان لا المهارة ، ولا جنس السائق او عمره ، لها علاقة كبيرة بالحوادث المؤسفة كما لوجهة نظر الشخص الجالس وراء مقود سيارتك . ولكي تقبّر مواقفك ، كسائق ، اشر الى احدى الكلمات الثلاث ( دائما — غالبا — نادرا ) الواردة بعد كل سؤال من الاسئلة الاثني عشر التالية :

- ١ — أشعر انك شخصا الحكم الافضل بالنسبة الى السرعة التي يسمح لك بالقيادة بموجبها ؟ ( دائما — غالبا — نادرا )
- ٢ — هل تتجاهل لوحة « ممنوع الوقوف » اذا كنت ستتوقف لفترة قصيرة جدا ؟ ( دائما — غالبا — نادرا )
- ٣ — هل تتجاهل اشارات المرور الضوئية عندما تكون الشوارع خالية تقريبا ؟ ( دائما — غالبا — نادرا )
- ٤ — هل تعتمد الى اجتياز مفترق طرق ثانوي او غرمي بالخدمة ، مقدرا ان السائق الآخر سيتوقف ؟ ( دائما — غالبا — نادرا )
- ٥ — أتدع سيارة أخرى تحاول تجاوزك تمر ، ثم تعتمد الى مسابقتها ؟ ( دائما — غالبا — نادرا )
- ٦ — اتحاول ان تكون اول من ينطلق عندما يسطع الضوء الاخضر ؟ ( دائما — غالبا — نادرا )

٧ - أتتبع بعدد المرات التي خالفت فيها أنظمة السير دون أن تعاقب ؟ ( دائما - غالبا - نادرا )

٨ - هل يتولاك الغضب في زحمة السير ؟ ( دائما - غالبا - نادرا )

٩ - أميل الى الاعتقاد أن السائقين الآخرين هم الذين يرتكبون أخطاء ومخالفات ؟ ( دائما - غالبا - نادرا )

١٠ - في أثناء القيادة ليلا ، أنتظر من السائق المقرب منك أن يعمد تبك الى اطفاء انوار مصابيحه الامامية العليا ؟ ( دائما - غالبا - نادرا )

١١ - اذا لم يطفىء السائق المقرب منك ليلا ، انوار مصابيحهم الامامية العليا ، هل تعتمد الى اعادة اضاءة انوار مصابيحك الامامية تشفيا وانتقاما ؟ ( دائما - غالبا - نادرا )

١٢ - هل تضغط على الزمور اذا لم يتحرك السائق الذي يقف امامك منطلقا لى بروز الضوء الاخضر مباشرة ؟ ( دائما - غالبا - نادرا )

### النتائج

أمنع نفسك أربع نقاط لكل جواب ( دائما ) ، ونقطتين لكل جواب ( غالبا ) ، ونقطة واحدة لكل جواب ( نادرا ) ، ثم اجمع النقاط لتعرف المجموع .

فبقدر ما يكون مجموع النقاط التي حصلت عليها متدنيا ، تكون موافقتك في قيادة السيارة ممتازة ، وأفضل من سواها . واذا حصلت على مجموع ٣٠ أو أكثر فانه ينبغي لك ان تفعل شيئا لتحسين موافقتك وردود فعلك أثناء القيادة .

واذا لم تجمع ٣٠ أو أكثر ؟ ابرز هذه الاسئلة مع اجوبتك عنها كما دونتها ، الى زوجتك ( أو الى زوجك في حال كون المشترك امرأة ) ، الى ابنك أو ابنتك ، الى صديقك ، أو الى أي شخص كان ممن يرافقتوك عادة في روحانك وغدواتك في السيارة . فما هي آراؤهم ؟ !



## الفهرس

### القسم الاول - دراسات

٥	تمهيد
٧	كن جميلا تر الوجود جميلا
١١	تجنب الوسواس
١٥	القلق عدونا رقم واحد
٢٠	الراحة النفسية وعلاقتها بالعمل والانتاج
٢٢	ما هي درجتك من العبقرية ؟
٣١	مواجهة النفس هي السلوك الفردي القويم
٣٨	اصدق مع نفسك
٤٥	كيف يمكنك ان تختار الوقت المناسب
٥٠	الحاجة الى التفاهم الصحيح
٥٧	كيف تساعد الصديق وقت الضيق
٦٢	استند من تجاربي
٦٦	انت اكثر شجاعة مما تظن
٧٠	الخوف : كيف نسيطر عليه



٨٠	مزية اتخاذ قرارات
٨٧	كما تفكرون تكونون — حذار من أن ترثي لنفسك
٩٣	فن الاطراء والمجاملة
٩٨	فن الاصفاء
١٠٣	الكلية الاخيرة لمن يتقن الاصفاء
١٠٧	تعلم كيف تحصر فكرك
١١١	فن المحافظة على رباطة الجأش
١١٨	سر الاحتفاظ بالبرودة وهدوء الاعصاب
١٢٤	المطالعة فن
١٢٨	حاول ان تقرأ بسرعة اكثر
١٣٣	سيكولوجية الالوان
١٣٧	نحن والالوان
١٤٠	النجاح عادة
١٤٥	الاقتصاد في الوقت
١٤٨	النظر الى الحياة بجدية مفرطة
١٥٤	كيف تحدد موهبتك في الحياة
١٦٠	الثقة بالنفس
١٦٥	قيمة الصبر
١٧٠	النجاح في الحياة
١٧٤	لكي تبقى هادئا
١٧٦	تأكيدات ذاتية
١٧٧	القسم الثاني — الاختبارات النفسية
١٨١	٧ رموز تكشف ٦ اسرار في شخصيتك وسلوكك
١٨٧	الرائد ضد الطفل

١٩٠. الثقة بالنفس
- ١٩٢ هل أنت سيد أعصابك ؟
- ١٩٥ ما هي درجة توترك ؟
- ١٩٧ هل أنت مسرف في القلق ؟
- ٢٠٠ هل لك ارادة وعزيمة ؟
- ٢٠٣ هل أنت الاداري الممتاز ؟
- ٢٠٥ هل تجري وراء السراب ؟
- ٢٠٨ هل أنت خجول ؟
- ٢١١ هل تحب كسب المال ؟
- ٢١٤ هل يستلطفك الآخرون ؟
- ٢١٦ هل أنت مزعج ؟
- ٢١٩ ما مدى شعبيتك ؟
- ٢٢٢ هل أنت صالح لعملك ؟
- ٢٢٧ هل أنت لبق ؟
- ٢٣٠ هل أنت دون جوان ؟
- ٢٣٤ امتحن نفسك بهذا الاختبار الصحي
- ٢٣٣ امتحان نفسياتي للوالدين
- ٢٣٦ هل أنت مخترع ؟
- ٢٣٨ هل تحسن استثمار ممتلكك ؟
- ٢٤١ اختبر مواقفك
- ٢٤٥ امتحن حبك للآخرين
- ٢٤٧ هل تعتقد بالخرافات ؟
- ٢٤٩ هل أنت امرأة متكاملة الشخصية ؟
- ٢٥٢ سيدتي ، سيدي ، ما هو سبب سعادتكما ؟
- ٢٥٦ سيدتي ، على مهنة زوجك تتوقف سمادتك

٢٥٨	الزوجان : كيف يتلافيان الشكاوى المتبادلة ؟
٢٦٢	سيداتي ، سادتي ، أتعرفون أخطاءكم ؟
٢٦٧	سيدتي ، ماذا يتحدث الناس عنك ؟
٢٧٠	هل أنت زوجة مثالية ؟
٢٧٢	اليدان تفضحان مزاج المرأة وسلوكها
٢٧٤	... والالوان تكشف شخصية المرأة
٢٧٧	الرجل يفضح عمره بما يعترف به
٢٧٨	اختبار في قيادة السيارة



## طرد حديثنا

هَذَا الْكِتَابُ

سَبِيلُكَ إِلَى السَّعَادَةِ وَالنَّجَاحِ

يَطْمَحُ لَأَنْ يَكُونَ دَلِيلَكَ إِلَى تَنْمِيَةِ قُدْرَتِكَ  
عَلَى تَحْقِيقِ سَعَادَةٍ وَاكْتِفَاءٍ أَوْفَرَ فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ  
بِشُعُورِكَ بِنَوْعٍ مِنَ الْقُرْبَى مَعَ الطَّبِيعَةِ وَالْكَوْنِ .  
فَفِي ذَلِكَ الْقُوَّةِ الَّتِي تَسْتَحْفُ بِالْخَسَائِرِ الْمَادِيَّةِ ،  
وَالْمَطَامِحِ الدُّنْيَوِيَّةِ .

أَمَّا النَّجَاحُ فَلَهُ ، حَسَبَ تَجَرِبَةِ اللُّورْدِ بِيْشِرْبِرُوكِ ،  
مَفَاتِيحُ ثَلَاثَةٌ ، هِيَ : الْعَمَلُ ، وَالْعَقْلُ السَّلِيمُ ، وَالصِّحَّةُ

سَبِيلُكَ إِلَى السَّعَادَةِ وَالنَّجَاحِ

كِتَابٌ لِجَمِيعِ الْأَعْمَارِ ، وَلِكُلِّ النَّاسِ !  
إِنَّهُ دَلِيلٌ صَادِقٌ لِحَيَاةٍ أَفْضَلَ ، وَفَلَسَفَةٍ قَنَاعَةٍ ،  
وَتَقَاهُمْ ، وَسَعَادَةٍ ، وَنَجَاحٍ !











# علم النفس في حياتنا اليومية

(دراسات واختبارات سيكولوجية)

في وَسْعِ كُلِّ وَاحِدٍ مِنَّا أَنْ يُغَيِّرَ حَيَاتَهُ بِنَفْسِهِ !  
• هَذَا الْكِتَابُ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْكَ يَكْشِفُ لَكَ سِرَّ  
الْحَيَاةِ السَّعِيدَةِ بِفَضْلِ الْأَسَالِبِ الْمَحْدَدَةِ الَّتِي تُتِيحُ لِمِفْتَاحِكَ  
إِلَى ذَاتِكَ الدَّاخِلِيَّةِ أَنْ يَفْتَحَ مُسْتَوْدَعًا كَبِيرًا مِنْ الطَّاقَةِ  
الْخَلَّاقَةِ ... طَاقَةٍ لَمْ تَكُنْ قَطُّ تَتَوَقَّعُ أَنَّهَا مَوْجُودَةٌ  
فِي دَاخِلِكَ .

• هَذَا الْكِتَابُ يُرِيدُ كَيْفَ تَعْتَمِدُ عَلَى هَذِهِ الطَّاقَةِ  
الْخَلَّاقَةِ الْعَجِيبَةِ حَقًّا لِكَيْ تَحْصِلَ عَلَى أَكْثَرِ مَا تَرْغَبُ  
فِيهِ فِي حَيَاتِكَ ، وَتَحْيَا حَيَاةً أَفْضَلَ .

• هَذَا الْكِتَابُ ، أَخِيرًا ، بِالدراسات والاختبارات  
السيكولوجية الَّتِي يَتَضَمَّنُهَا ، يُسَاعِدُكَ عَلَى تَنْمِيَةِ  
ذَاتِكَ ، وَمَعْرِفَةِ نَفْسِكَ وَشَخْصِيَّتِكَ مَعْرِفَةً أَدَقَّ وَأَشْمَلَ ،  
وَسَدِّ الثَّغَرَاتِ فِيهِمَا .